200多款膳食汤水、食疗保健良方。

日常养生，汤水先行

Presently the string of beads gleaming

health care

日常保健汤

张云辉 编著

汤养生 KEEP in good health

汤，有休生养息的意思，
一碗营养又美味的热汤，
可就是忙碌一天之余，
最幸福的享受了，
而一年四季所要进补的汤品不尽相同，
功效和保健的属性也都一样，
本书详细的教您日常保健汤的做法，
让你一整年都能轻松滋补。

b0034966

HNFAP 湖南美术出版社

日常保健汤

张云辉

版权信息

书名：日常保健汤

作者：张云辉

出版社：湖南美术出版社

出版时间：2008-12

ISBN：978-7-5356-3076-6

前言

“饭前一碗汤，恰如一束鲜花使人心醉，它是对生活的一种安慰，可消除人们由于紧张或不愉快带来的疲劳和忧愁。”可见汤在人们的日常生活中有着举足轻重的地位，汤文化也慢慢渗透到人们的生活之中，成为人们日常谈论的饮食话题之一。

随着生活水平的提高，现在人们喝汤不仅讲究营养与健康，还讲究文化与艺术，因而煲汤材料的选择、火候的掌握等都极有讲究。《日常保健汤》正是一本满足你以上要求的好书，它从日常保健出发，按功能分为8个部分，即美容养颜、减肥瘦身、补肾壮阳、清肝明目、健脑安神、清热排毒、强身防病、延年益寿共180款精美靓汤。每款按靓汤原料、靓汤调料、制作步骤、保健功效、温馨提示5个部分展示它的特色。

总之，它的营养价值与健康价值，以及从中衍生出来的养生之道与生活之道就像一座等待你来开采的金矿，你还需要等待吗？

Part 1 美容养颜汤

爱美之心人皆有之。要想青春常驻，延缓衰老，一定不要忽视以下6种最佳美容养颜食品。

枸杞子

具有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、除腰痛、久服能益寿延年等功用。尤其是中年女性肾虚之人，食之最宜。

何首乌

有补肝肾、益精血的作用，历代医家均用之于肾虚之人。凡是肾虚之人头发早白，或腰膝软弱、筋骨酸痛，或男子遗精，女子带下者，食之皆宜。

山药

为中医“上品”之药，除了具有补肺、健脾作用外，还能益肾填精。凡肾虚之人，宜常食之。

干贝

又称江珧柱，能补肾滋阴，故肾阴虚者宜常食之。

鲈鱼

又称花鲈、鲈子鱼，既能补脾胃，又可补肝肾、益筋骨。

栗子

除有补脾健胃作用外，更有补肾壮腰之功，肾虚腰痛者最宜食用。

如意白玉汤

保健功效 美容养颜。

靓汤原料

黄豆芽500克，鲜蘑菇100克，水豆腐500克。

靓汤调料

葱花、盐、味精、麻油等适量。

制作步骤

1 黄豆芽去根洗净；蘑菇洗净，沥干水分；水豆腐切块。

2 锅内加清水煮沸，下入黄豆芽和蘑菇，煮出鲜味后，投入水豆腐煮5分钟。

3 加盐、味精、麻油、葱花即可。

温馨提示

常饮此汤能营养毛发，使头发保持乌黑光亮，对面部雀斑有较好的淡化效果。

菠菜肉丸汤

保健功效 补血养颜。

靓汤原料

菠菜500克，肉丸100克，猪油25克，高汤1千克。

靓汤调料

味精、姜末各2克，酱油15克，细盐3克。

制作步骤

1 将菠菜洗净，切1厘米左右长的段，并用开水略焯捞出，放入凉水中冲凉控干水。

2 锅内加水烧开，下入肉丸烫熟。

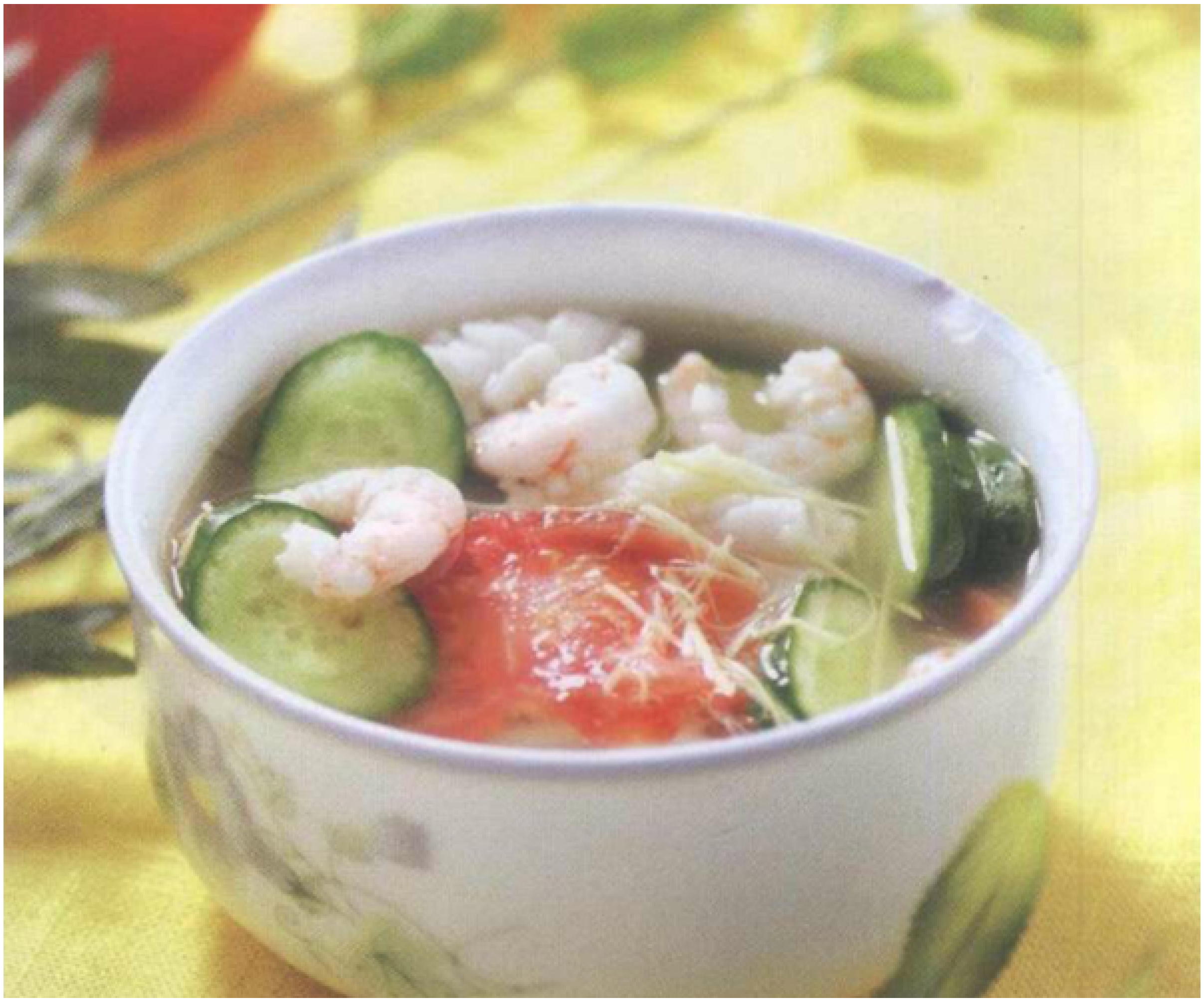
3 将锅内放入猪油，置火上烧热，加姜末、酱油，烹至出香味，随即倒入高汤，加细盐、味精、菠菜、肉丸，待汤开后即成。

温馨提示

菠菜含有草酸，草酸与钙质结合易形成草酸钙，它会影响人体对钙的吸收，因此，菠菜不能与含钙丰富的豆类、豆制品类以及木耳、虾米、海带、紫菜等食物同时烧。

三鲜汤

保健功效 滋阴润肤。



靓汤原料

水发鱿鱼50克，虾仁50克，黄瓜50克，西红柿2片。

靓汤调料

清汤500克，料酒10毫升，盐少许，味精少许，鸡蛋清少许，姜丝、水淀粉各10克。

制作步骤

1 鱿鱼洗净后，切花；虾仁洗净，去肠泥，控干水分，放入少许盐、蛋清、5克料酒、水淀粉拌匀上味。

2 把上浆后的虾仁、鱿鱼、黄瓜片分别放入沸水中焯熟，捞出放入汤碗中，放入西红柿备用。

3 锅中倒入清汤，放入料酒、姜丝、盐，烧沸后放入味精，浇在汤碗内即成。

温馨提示

患心血管病及肝病患者应慎食鱿鱼，脾胃虚寒的人也应少吃。

青菜蛋花汤

保健功效 润肤美容。

靓汤原料

小白菜100克，猪肉50克，鸡蛋1个。

靓汤调料

盐2茶匙，胡椒粉少许、麻油少许。

制作步骤

1 猪肉洗净切丝；小白菜洗净切长条；鸡蛋打散。

2 锅内加清水适量烧开，下入小白菜稍煮。

3 再下入肉丝和调味料煮1分钟，淋上打散的蛋汁即可。

温馨提示

一般人均可食用；因小白菜性凉，故脾胃虚寒者不宜多食。

首乌枸杞鸡汤

保健功效 滋阴养颜。

靓汤原料

首乌10克，枸杞10克，黑豆60克，鸡胸肉100克。

靓汤调料

盐适量。

制作步骤

1 首乌、枸杞、黑豆分别洗净。

2 鸡胸肉洗净，切成丁。

3 砂锅内加适量水，武火烧开后，放入上述材料，文火煲至鸡胸肉熟烂，加盐调味即可。

温馨提示

首乌中所含卵磷脂是脑组织、血细胞和其他细胞膜细胞的组成物质，经常补用何首乌，对神经衰弱、白发、脱发、贫血等症有治疗作用，因此可延缓衰老，强身健体，保健心脏。

花生凤爪汤

保健功效 滋补润肤。

靓汤原料

花生米100克，鸡爪150克。

靓汤调料

姜片、细盐、食用油、胡椒粉、绍酒各适量。

制作步骤

1 将花生米用温水泡软，洗净沥干水分；新鲜鸡爪用沸水烫透，脱去黄皮，去爪尖，洗净备用。

2 炒锅上火烧热，加适量底油，放入鸡爪煸炒片刻，再下姜片，注入适量水，然后放细盐、绍酒。

3 用旺火煮10分钟，放入花生米，再煮10分钟，改用中火，撇去浮沫，待鸡爪、花生米熟透时，撒上胡椒粉，起锅即可。

温馨提示

花生具有舒脾暖胃、润肺化痰、滋补调气之功效，还可降低胆固醇，防止肤老化，增强记忆力，是一种长寿食品。

乌鱼丝瓜汤

保健功效 温补气血，靓丽容颜。

靓汤原料

乌鱼1条，丝瓜300克。

靓汤调料

盐、味精、麻油、黄酒、姜各适量。

制作步骤

1 乌鱼宰杀洗净，剁成块；丝瓜洗净切段；姜洗净切片。

2 烧热锅，加油，放鱼块煎至微黄，锅中注入适量清水，放入姜片、盐、黄酒，用大火煮沸。

3 改用小火慢炖至鱼七成熟，加丝瓜滚约1分钟，加味精、麻油调味即可。

温馨提示

乌鱼具有去淤生新，滋补调养的功效，可起生肌补血收敛、加速嫩肉肉芽生长、促进伤口愈合的作用。

鸽蛋白菜汤

保健功效 清热排毒，光泽肌肤。

靓汤原料

鸽蛋10个，白菜150克。

靓汤调料

植物油、生姜、大葱、味精、食盐各适量。

制作步骤

1 将白菜择洗干净，择成短节备用；姜去皮切成片；葱切成粒；将鸽蛋打入碗中搅散。

2 将植物油倒入热锅中烧沸，倒入鸽蛋液煎成饼。

3 将蛋饼搅成几块，然后加水烧沸，再加白菜、生姜，煮熟调入食盐、味精，起锅时入葱节即成。

温馨提示

白菜营养丰富，味道清鲜适口，做法多种，又耐贮藏，所以是我国人们常年食用的蔬菜。

豆腐猪蹄瓜菇汤

保健功效 润泽肌肤，养血通络。

靓汤原料

豆腐500克，香菇30克，丝瓜250克，猪蹄1只。

靓汤调料

姜片、味精、食盐各适量。

制作步骤

1 香菇以水发泡后洗净；丝瓜削皮洗净切片；猪蹄洗净剁开；豆腐切片。

2 猪蹄放入锅中，加水适量煮10分钟，再加入香菇、姜片，改小火炖20分钟。

3 下丝瓜，加入豆腐块，炖至熟烂离火，调入食盐、味精即成。

温馨提示

猪蹄有健脾益气、润滑和中、通乳增汁、润肤之功效，主治产后气血不足所引起的缺乳、乳稀、四肢乏力、脉管炎、疮口不收等症。

椰子燕窝鸡肉汤

保健功效 消暑解热，美白肌肤。

靓汤原料

椰子肉1个，鸡肉250克，猪瘦肉150克，火腿、燕窝、香菇各少许。

靓汤调料

料酒、食盐各少许。

制作步骤

1 鸡肉、瘦肉洗净切小块。

2 把燕窝浸水去细毛，火腿切小片，椰子肉切成片。

3 把燕窝、椰子肉、香菇、鸡肉、猪瘦肉、火腿放入砂锅内，再加入适量清水，煮约3小时，便可进食，食时加少许料酒，味道更香甜。

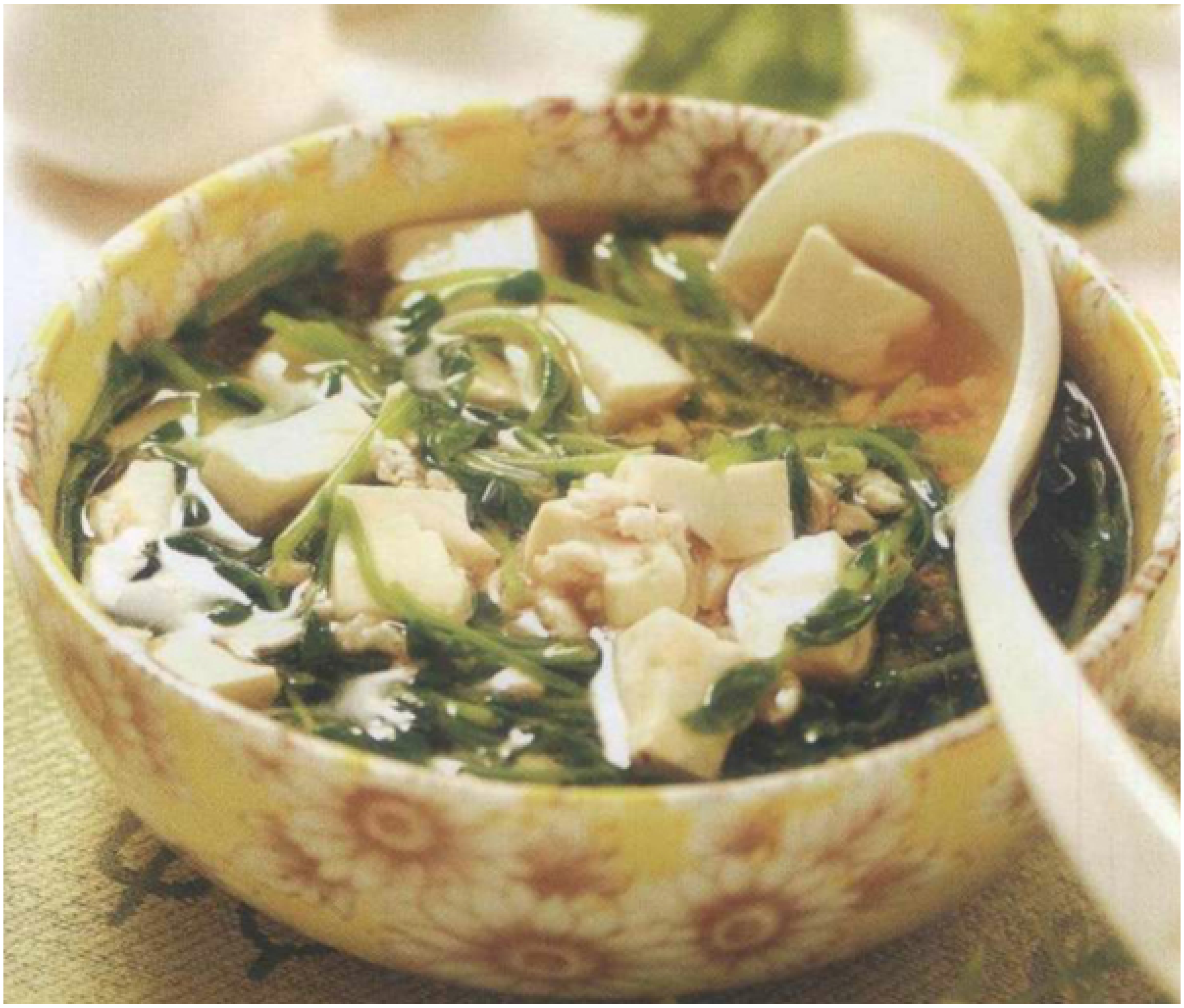
温馨提示

椰子是典型的热带水果，有补益脾胃、杀虫消疳之功效，可治顽癣、暖肠胃、发汗、消积滞、乌发等。

量。

豌豆苗豆腐汤

保健功效 健脾开胃，生津润燥，靓丽肌肤。



靓汤原料

豆腐250克，豌豆苗50克，瘦肉50克。

靓汤调料

酱油、芝麻酱、花椒油、红油、麻油、味精、白糖、食盐各适量。

靓汤步骤

1 将豆腐切成小碎块，豌豆苗洗净，瘦肉切成末。

2 芝麻酱用水调开，加酱油、花椒油、红油、味精、白糖、食盐、麻油拌匀成调味汁。

3 锅内加水烧沸，放入豆腐和肉末，用大火煮5分钟左右。

4 待豆腐浮上汤面时倒入碗中，加入豌豆苗，兑入调味汁即可。

温馨提示

豌豆苗就是豌豆嫩茎和嫩叶，质地柔软，含有极多的钙质、维生素Bl、维生素B2、维生素C等，其中的维生素B2具有幼嫩滑润的作用。

玫瑰丝瓜猪肉汤

保健功效 清热解毒，美颜祛斑。

靓汤原料

玫瑰花3朵，白菜250克，丝瓜500克，白杭菊15克，瘦猪肉300克，枣10粒。

靓汤调料

细盐少许。

制作步骤

1 丝瓜削去边皮，对半剖开，切件；白菜切段；红枣去核；瘦肉切成片。

2 玫瑰花、白杭菊分别漂洗干净，用干净纱布袋装，备用。

3 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，再放入以上全部材料，改用火煲1小时，去掉纱布袋，加入少许细盐调味即可。

温馨提示

丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流走。

白雪银耳汤

保健功效 润燥益肺，肌跌润滑。

靓汤原料

银耳15克，鸡蛋清4只。

靓汤调料

冰糖30克。

制作步骤

1 银耳用七成热水泡开，择去老根，撕成小瓣，放入碗内，加水上笼蒸20分钟取下，滗去水，在汤碗中晾干。

2 把鸡蛋清打入汤碗内与银耳混合，用竹筷顺着一个方向抽打起泡沫，放入笼中蒸10分钟取下。

3 冰糖放入碗内，加入适量清水，盖好上笼蒸，溶化后取下，滤去杂质，倒入另一汤碗中，推入白雪银耳即成。

温馨提示

银耳被人们誉为“菌中之冠”，既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮之补药，能滋阴润肺，养胃生津，益气和血，补髓强心。

菠萝鸡片汤

保健功效 生津润燥，美容润颜。

靓汤原料

菠萝250克，鸡胸脯肉150克，猪油适量，姜丝适量。

靓汤调料

食盐、料酒、麻油、干淀粉各少许。

制作步骤

1 菠萝削皮后用盐水浸泡片刻，切成扇形片；鸡胸脯肉切成薄片，用食盐、酒、干淀粉各少许拌匀上味。

2 将锅置火上烧热，放入猪油，用小火将姜丝炒片刻，放入鸡肉片，用大翻炒几下，加菠萝片后再炒几下。

3 加入食盐和清水，盖好锅盖，待汤烧沸，淋入麻油即成。

温馨提示

菠萝营养丰富，有清热解暑、止渴、消食止泻的功效。

芥菜咸蛋汤

保健功效 清肺泻火，滋阴润燥，美容养颜。

靓汤原料

芥菜250克，熟咸鸭蛋2个。

靓汤调料

酱油、味精、植物油、姜各适量。

制作步骤

1 芥菜洗净切段；熟咸鸭蛋去壳，取出蛋黄放在案板上，用刀压扁，咸蛋白放入凉水中浸泡。

2 汤锅置火上，下油烧热，下姜片炝锅，然后加入清水烧沸，放入芥菜滚约3分钟。

3 最后放入咸蛋黄和碱蛋白烧沸，再放入酱油、味精，起锅盛装汤碗内即成。

温馨提示

芥菜有宣肺豁痰、温中利气的功效，可以治疗漆疮瘙痒、牙龈肿烂、久咳、痰多而清稀等症。

紫菜萝卜汤

保健功效 清痰润肺，润泽肌肤。

靓汤原料

白萝卜250克，紫菜10克，香菜3克。

靓汤调料

鸡汤适量，盐、味精、麻油各少许。

制作步骤

1 将萝卜洗净，用刀切成细丝。

2 紫菜切碎。

3 汤锅置火上，倒入鸡汤，放入萝卜丝大火煮15分钟，下紫菜、香菜煮分钟，调入盐、味精、麻油即可。

温馨提示

香菜具有发汗透疹、健胃消食、下气之功效，可治疗麻疹透发不畅、感冒发热无汗、食滞胃痛痞闷等症。

益气羊肉汤

保健功效 益气养血，抗衰祛斑。

靓汤原料

羊肉300克，姜片20克，党参10克，当归10克，黄芪20克，枸杞子10克，红枣10枚。

靓汤调料

盐、料酒各适量。

制作步骤

1 羊肉洗净切块、用开水汆烫、去血水；姜切片，待用；党参切段，当归切片。

2 将所有药材洗净，放入锅内，注入适量水，再将羊肉与姜片加入，用小火炖煮80分钟。

3 加入料酒、盐调味即可。

温馨提示

羊肉对造血有显著的功效，可治虚劳消瘦、腰膝酸软、产后虚冷等症。患热性病或内热盛的人应慎食。

白果排骨汤

保健功效 化痰润肺，美白肌肤。

靓汤原料

排骨500克，白果10个。

靓汤调料

黄酒、葱、姜、细盐各适量。

制作步骤

1 排骨斩件，白果剥壳。

2 排骨、白果加水用文火焖蒸1个小时。

3 加盐调味后再煮15分钟，撒上青葱末即可食用。

温馨提示

白果具有祛痰定喘、收敛除湿的功效。

莲实银耳汤

保健功效 益气滋阴，固肾止遗。

靓汤原料

莲子25克，芡实15克，银耳10克，淮山15克，鸡蛋1个。

靓汤调料

白糖适量。

制作步骤

1 将莲子、银耳泡发，洗净，与芡实、淮山一并放入砂锅内，加入清水。

2 先用武火煮沸，再用文火煎熬60分钟左右，以莲子、银耳熟烂为度。

3 在汤将成时，将鸡蛋打入碗内，调匀后倒入锅内，酌加少量白糖和其他调味品，稍沸。

温馨提示

当点心食用。

椰子银耳煲老鸡

保健功效 润肤，健美，开胃。

靓汤原料

土鸡1只，椰子1个，干银耳40克，红枣12枚。

靓汤调料

姜3片，盐适量。

制作步骤

1 椰子去皮，取其椰子水和椰子肉；将鸡宰杀洗净，汆烫后备用。

2 将银耳泡水15分钟，洗净去蒂备用。

3 将鸡放入锅中，加热水适量，大火煮沸，改中火续煮45分钟，再放入耳、红枣、姜片一起煮45分钟，最后加盐调味即可。

温馨提示

椰肉所含的多种物质具有补充肌体营养、美容、防治皮肤病的作用，椰肉中的纤维质具有纤体的作用。

黑豆苏木红糖汤

保健功效 滋补，活血，祛淤。

靓汤原料

黑豆30克，苏木12克。

靓汤调料

红糖适量。

制作步骤

1 将黑豆炒熟研末。

2 然后与苏木同煎。

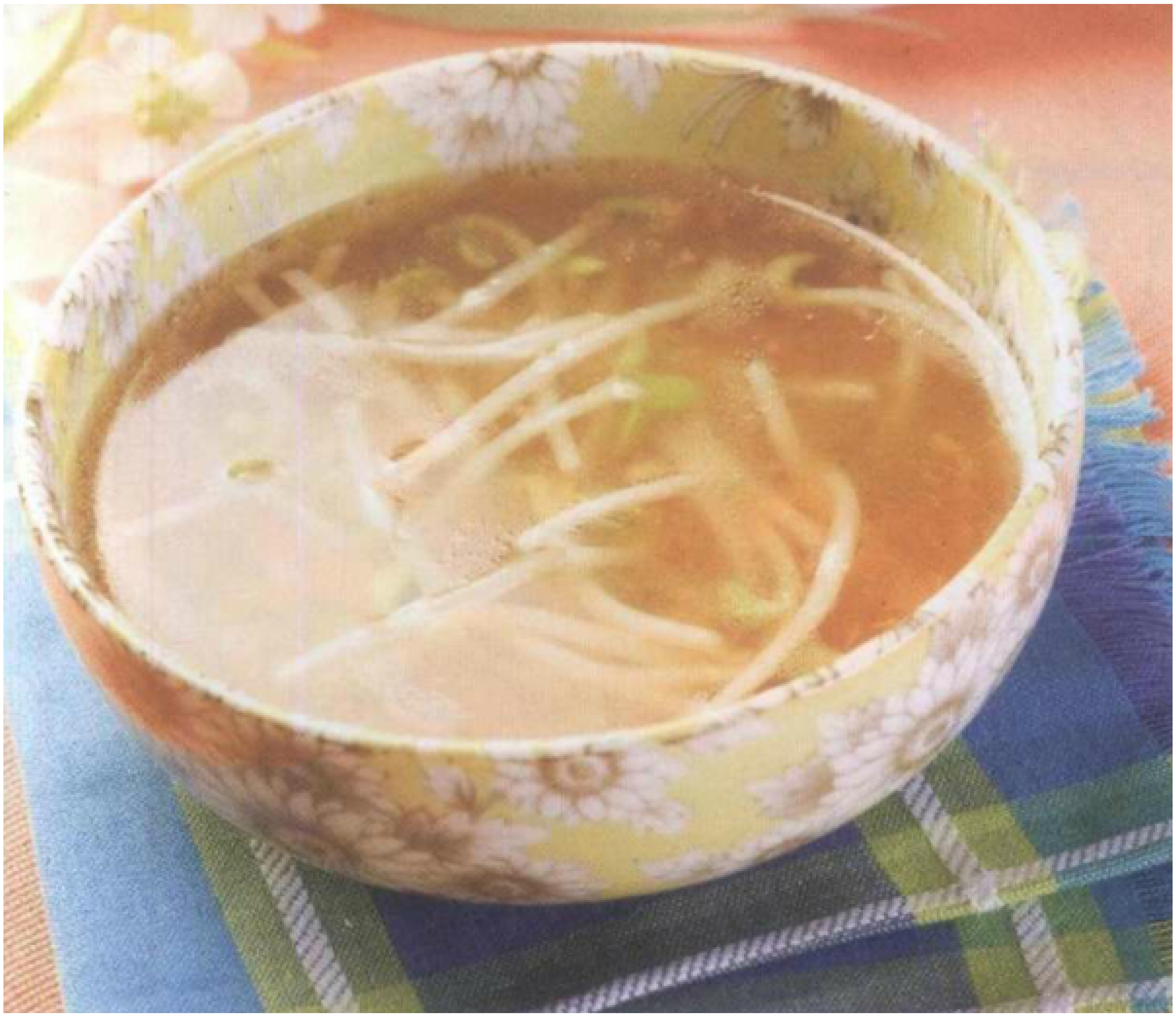
3 待30分钟后，加入红糖溶化即可。

温馨提示

苏木味甘、咸、辛，性平；归心、肝经。具有行血破淤、消肿止痛的功能。

鸡血藤木瓜豆芽汤

保健功效 消除湿热，活血通络。



靓汤原料

鸡血藤20克，木瓜10克，黄豆芽250克。

靓汤调料

猪油、食盐各少许。

制作步骤

1 将木瓜剖开，清洗干净；黄豆芽洗净备用。

2 鸡血藤、木瓜煎水去渣，放入黄豆芽、猪油同煮汤。

3 熟后再加食盐即可。

温馨提示

选购鸡血藤时，以中等条粗如竹竿、略有纵棱、质硬、色棕红、刀切处有红黑色汁痕者为佳；以云南产品为佳。置于通风干燥处，防霉防蛀。

女贞子黑芝麻瘦肉汤

保健功效 补肾黑法，益精养颜。

靓汤原料

猪瘦肉60克，女贞子40克，黑芝麻30克。

靓汤调料

细盐少许。

制作步骤

1 猪瘦肉洗净，切件；女贞子、黑芝麻洗净。

2 把全部用料放入锅内，加清水适量。

3 武火煮沸后，文火煲1小时，调味供用。

温馨提示

此汤适用于眩晕耳鸣、腰膝酸软、须发早白、目暗不明等症。

芡实莲子龟肉汤

保健功效 补脾益肾，滋阴固涩。

靓汤原料

芡实60克，莲子60克，龟肉500克，枸杞子30克。

靓汤调料

料酒1匙，细盐、味精少许。

制作步骤

1 活龟一只。

2 将龟宰净，取肉切成小块，与芡实、莲子、枸杞子共入锅中，加清水浸没。

3 武火煮沸后，加入料酒和细盐，改文火煮3小时，至龟肉熟烂，调入味精即可。

温馨提示

每日1料，持续食用，功效明显。

旱莲草红枣汤

保健功效 补肾益阴。

靓汤原料

旱莲草75克，红枣10粒，瘦肉150克。

靓汤调料

油、盐适量。

制作步骤

1 将用料洗净，红枣去核，瘦肉切块待用。

2 将适量清水、旱莲草、红枣、瘦肉一起放入瓦煲内煲滚。

3 水滚后以中火煲至瘦肉软熟，用油盐调味即成。

温馨提示

旱莲草酸寒凉血止血，甘寒益阴滋肾，长于滋阴凉血止血，为阴虚血热及肾虚腰痛者所常用。

人参麦门冬鸡汤

保健功效 养阴润津。

靓汤原料

人参须20克，麦门冬30克，土鸡1只。

靓汤调料

细盐少量。

靓汤步骤

1 土鸡除去毛及杂质，沸水烫洗除去血水，切块待用。

2 将鸡块、人参须及去芯麦门冬（麦门冬用刀剖开中间将芯去除）加水八满放入电饭锅中，外锅加水2碗。

3 待开关跳起，鸡肉熟烂即可食用。

温馨提示

麦门冬含多种甾体皂苷、B-谷甾醇、氨基酸、葡萄糖、维生素A等成分。

桂圆女贞子猪肉汤

保健功效 补肝肾，益心脾，黑须发。

靓汤原料

猪肉60克，桂圆肉20克，女贞子60克。

靓汤调料

细盐适量。

制作步骤

1 猪肉洗净，切件；女贞子、桂圆肉洗净。

2 把全部用料放入锅内，加清水适量。

3 武火煮沸后，文火煲2小时，调味供用。

温馨提示

选购女贞子时，以核果呈椭圆形、微弯曲、熟时紫蓝色、带有白粉的为佳。贮存于干燥处。

Part 2 减肥瘦身汤

简易瘦身法

苹果瘦身法

这种瘦身法非常简单，只需要3天持续吃苹果和喝矿泉水，其他食物一概不吃，每个周期平均可以减掉3～5千克。苹果本身含有大量食物纤维，能帮助消除宿便，而且其钾质具利尿作用，可让体内残余废物随着尿液排出体外，有美容的效果。

香蕉瘦身法

一碗白米饭含有约160千卡的热量，而每根香蕉则只含80～100千卡热量。若每餐以香蕉代替1碗白饭，便可达到减肥的效果，因为此方法可每天减少身体吸收200～300千卡的热量。再者，香蕉让人有饱肚的感觉，又含有丰富的钙及维生素，可消除浮肿的现象。

菠萝瘦身法

菠萝含有分解蛋白质的酵素，这种酵素会损害口腔的腔膜，令口腔疼痛，若能克服这个障碍，维持1个星期，只以菠萝作为三餐中其中一餐的主食而不吃其他食物，那么便可以减轻2～3千克的体重。

西红柿瘦身法

一个120克重的西红柿约有30千卡的热量、95克水、1.5克蛋白质、0.3克脂肪、6.3克碳水化合物、1.4克纤维，以及丰富的钙、磷、铁质、维生素A、B1、B_2、C、E、西红柿红素等，虽然西红柿本身没有直接减肥作用，但低卡高纤的特质有助排毒，多吃能饱肚，因而避免了吃其他高卡食品的机会，间接达到减肥目的。

荷叶瘦肉汤

保健功效 减肥降脂，健脾止泻。

靓汤原料

荷叶1张，瘦肉150克。

靓汤调料

盐、味精各适量

制作步骤

1 荷叶洗净，切成小片。

2 瘦肉洗净、切片，过沸水。

3 上述材料一同放入砂煲内，加水适量，武火煮沸后，文火煲至瘦肉熟烂，加盐、味精调味即可。

温馨提示

荷叶有止渴消暑、降脂瘦身功效，炎炎夏日，痱子总是不时地找上门来，取荷叶适量，洗净，加水煮半小时，冷却后用来洗澡，不仅可以防治痱子，而且具有润肤美容的作用。

荸荠萝卜瘦肉汤

保健功效 消脂降糖，清热消滞。

靓汤原料

荸荠100克，海蜇皮100克，胡萝卜150克，香菇30克，猪瘦肉150克。

靓汤调料

盐5克，味精1克。

制作步骤

1 荸荠去皮，切成两半；海蜇皮用清水浸泡，切成片；香菇去脚，浸泡2时；胡萝卜去皮，洗净，切片；瘦肉洗净，切片。

2 上述材料一同放入砂煲，加水适量，武火煮沸后，文火煲3小时。

3 加盐、味精调味即可。

温馨提示

胡萝卜，胡萝卜所含的β胡萝卜素，可以抗氧化和美白肌肤，还可以清除肤的多余角质，对油腻痘痘肌肤也有镇静舒缓的功效，蛋黄和蜂蜜有保湿的肤效果。

丁香海带萝卜汤

保健功效 减肥消脂，利水消气。

靓汤原料

丁香15克，大茴香10克，桂皮、花椒各5克，核桃仁30克，海带30克，萝卜1个。

靓汤调料

油、盐各适量。

制作步骤

1 药材分别洗净，一同装入药袋。

2 海带用水浸泡，洗净后切段；萝卜去皮，洗净，切块。

3 上述材料一同放入砂锅内，加清水适量，武火煮沸后，加适量油，文火煲至萝卜、海带熟烂，加盐调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

海带营养特别丰富，是一种保健益寿的食品，而且海带含热量低，对预防肥胖症颇有益。

莲子百合瘦肉汤

保健功效 减肥降脂。

靓汤原料

莲子50克，百合50克，猪瘦肉250克。

靓汤调料

料酒、盐、味精、葱段、姜片、肉汤、熟油各适量。

制作步骤

1 将莲子用热水浸泡，至发涨、去心；百合去杂质，洗净；瘦肉切块，下沸水锅中焯去血水，捞出洗净。

2 将锅烧热加入油，炒香葱、姜，再加入肉块炒，烹入料酒，炒至水干。

3 注入肉汤，加入盐、味精、莲子、百合猛火烧沸，撇去浮沫，慢火炖肉熟烂，拣去葱、姜即成。

温馨提示

莲子是常见的滋补之品，有很好的滋补作用，含有的磷还是细胞核蛋白的主要组成部分，帮助机体进行蛋白质、脂肪、糖类代谢，并维持酸碱平衡，对精子的形成也有重要作用。

淮山萝卜瘦肉汤

保健功效 减肥降脂，清热通便，健脾益气。

靓汤原料

淮山500克，木耳60克，胡萝卜1个，粟米粒30克，红枣6枚，瘦肉120克。

靓汤调料

盐适量，味精1克。

制作步骤

1 淮山去皮，切片；木耳浸透，切片；胡萝卜去皮切块。

2 瘦肉洗净，切片，沥干水分。

3 上述材料一同放入砂煲内，加水适量，武火煮沸后，文火煲3小时，加盐、味精调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

淮山含有丰富的维生素和矿物质，所含热量相对较低，具有很好的减肥健美功用。

什锦蔬菜瘦身汤

保健功效 降脂瘦身，排毒养颜。

靓汤原料

鸡胸骨200克，芹菜100克，洋葱1个，青椒1个，番茄1个，大白菜200克。

靓汤调料

青葱2根，盐1小匙，鸡精1小匙。

制作步骤

1 鸡胸骨放入沸水中氽烫去血水后，捞起以冷水洗净，备用。

2 青葱、芹菜切小段；洋葱、青椒、番茄、大白菜切小块，备用。

3 取1汤锅，放入鸡胸骨与适量水，以大火煮滚后，转小火煮约30分钟，入其他食材，以小火再煮约1小时，起锅前加入所调味拌匀即可。

温馨提示

白菜中富含维生素C、维生素E，有较好的护肤和养颜效果。白菜中的纤维不但能润肠、促进排毒，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。

苦瓜排骨汤

保健功效 排毒去脂，美白润肤。

靓汤原料

苦瓜1条，玉竹15克，排骨100克。

靓汤调料

盐、味精各适量。

制作步骤

1 玉竹洗净；苦瓜洗净，去籽，切块；排骨斩成件。

2 锅内放清水，烧滚，将苦瓜、排骨一起投入烫熟捞起。

3 上述材料一同放入砂煲中，加水适量，文火煲45分钟，加盐、味精调味即可食用。

温馨提示

苦瓜营养丰富、功效齐全，它对伤口有很快的愈合作用，而且苦瓜中所含苦瓜素能促进食欲、利尿、活血、消炎退热，解劳乏、清心明目。

夏枯草瘦肉汤

保健功效 降脂减肥。

靓汤原料

夏枯草20克，瘦猪肉50克，胡萝卜100克。

靓汤调料

盐适量。

制作步骤

1 夏枯草洗净，待用；胡萝卜去皮切成片。

2 猪肉洗净，切片。

3 上述材料一同放入锅内，加盖，武火煮沸后，文火煲至猪肉熟烂，加盐调味即可。

温馨提示

猪肉，特别是猪瘦肉以其他药物炖煮食之，可以治疗营养不良性浮肿，体无力，阴虚肺燥咳嗽，体虚自汗或盗汗以及肝肾阴虚引起的头晕眼花、腰膝软、耳鸣耳聋等症。

虾仁冬瓜海带汤

保健功效 祛脂瘦身，清淡味美。

靓汤原料

虾仁100克，冬瓜500克，海带200克，瘦肉100克。

靓汤调料

姜、盐、味精各适量。

靓汤步骤

1 虾仁洗净，沥干水分；冬瓜洗净切粒；海带浸透，洗去咸味，剪片；瘦肉洗净切薄片。

2 将冬瓜粒、海带片放入汤锅，注入滚水适量，煲30分钟。

3 加入肉片，煲约1小时后，再放入虾仁、姜，再稍滚片刻，加盐、味精调味即可。

温馨提示

海带的主要营养成分为蛋白质、纤维素、氨基酸、维生素、钾、碘等。海带具有消痰软坚、利水散结、祛脂降压的功效，经常食用有瘦身作用。

芡实薏米野鸭汤

保健功效 减肥轻身。

靓汤原料

海参、芡实、薏米各50克，荷叶1片，野鸭1只，猪瘦肉100克，冬瓜200克，姜适量。

靓汤调料

盐、鸡粉各适量。

制作步骤

1 芡实、薏米分别洗净，薏米加清水泡透；荷叶洗净，撕成片；海参泡发，切块；姜切片。

2 瘦肉洗净，切块；野鸭洗净，斩块；冬瓜连皮斩块。

3 上述材料一同放入砂锅内，加清水适量，武火煮沸后，文煲至鸭肉熟烂，加盐调味即可。

温馨提示

冬瓜是瓜菜中唯一不含脂肪的瓜菜，又因有较强的利尿作用，增加减肥效果，故冬瓜有“减肥瓜”之称。

赤小豆陈皮鲤鱼汤

保健功效 减肥轻身。

靓汤原料

小豆100克，陈皮、花椒、草果各7.5克，鲤鱼1条（约1200克）葱、姜各适量。

靓汤调料

胡椒、盐各适量。

制作步骤

1 赤小豆、陈皮、花椒、草果分别洗净。

2 鲤鱼去鳞、鳃，抠去内脏，洗净；药材全部塞入鱼腹。

3 将鱼和姜放入砂锅内，加水适量，隔水炖1.5小时，加葱、胡椒、盐等调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

小豆对肥胖症有一定疗效，对治腿部肥肿更有功效。

荜茇花椒鲤鱼汤

保健功效 降脂减肥，利水消肿。

靓汤原料

荜茇5克，花椒5～15克，鲤鱼100克，生姜、香菜各适量。

靓汤调料

料酒、葱、盐各适量。

制作步骤

1 荜茇、花椒装入药袋。鲤鱼宰杀后，去肠肚，洗净。姜切片，葱切葱花。

2 上述材料一同放入砂煲，加生姜、料酒和适量水，武火煮沸后，文火煲鲤鱼熟烂。

3 取出药袋，加香菜、葱、盐调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

鲤鱼性平、味甘，具有健脾益气、利水消肿、降逆下气、通乳安胎、补肝目、化痰止咳之功效，鲤鱼又含有大量不饱和脂肪酸，能够降低胆固醇。

山楂桂花萝卜汤

保健功效 消脂降压，消积减肥。

靓汤原料

桂花10克，山楂干10克，海带100克，萝卜1个（约300克），姜5片。

靓汤调料

熟油、盐各适量。

制作步骤

1 山楂、桂花洗干净；海带浸泡，洗净，切段；萝卜去皮洗净，切成小块。

2 砂煲内加适量水，煮沸后，放入萝卜、海带、姜片，待水再沸时转成文火，煲至萝卜、海带熟烂。

3 加入山楂、桂花，再煲约2分钟，加油、盐调味即可。

温馨提示

山楂性微温，味甘、酸，有开胃消积、消积化滞、活血祛瘀、降血脂之功效。山楂所含大量维生素C和酸类物质，具有促进胃液分泌、增加胃内酵素的作用，对消除油腻和肉积很有好处。

赤小豆苹果鸭汤

保健功效 利尿消肿，减肥轻身。

靓汤原料

赤小豆250克，苹果1个，水鸭1只，葱适量。

靓汤调料

食盐4克，鸡精1克。

制作步骤

1 赤小豆、苹果分别洗净，苹果切大块；水鸭宰杀后去内脏，洗净。

2 赤小豆与苹果一同放入鸭腹。

3 将鸭放入砂锅内，加水适量，武火煮沸后，文火炖至鸭肉熟烂，加葱、盐、鸡精调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

苹果中的有机酸能刺激肠蠕动，其所含膳食均能使大便松软，既能润肠通便，还可预防癌症。

水果排骨汤

保健功效 纤体养颜，活化肌肤

靓汤原料

红枣20克，苹果3个，雪梨3个，排骨250克，杏仁20克，姜2片。

靓汤调料

盐、鸡精各适量。

制作步骤

1 杏仁、红枣分别泡水；苹果、雪梨洗净，切薄片。

2 排骨洗净后切块，沸水烫后捞起。

3 上述材料和姜片一同放入砂锅内，武火煮20分钟后，改用文火煲1小时，加盐调味即可。

温馨提示

梨中所含糖分、有机酸及多种维生素，具有降压、清热、镇静安神、养心保肝、消炎止痛等作用，又有帮助消化、润肠通便和辅助治疗肝炎、肝硬化的作用。

天麻川芎鲤鱼汤

保健功效 降脂肥减。

靓汤原料

天麻50克，川芎、茯苓各10克，鲤鱼1条，葱、姜各适量。

靓汤调料

盐适量，味精1克。

制作步骤

1 天麻、川芎、茯苓分别洗净；葱切成段，姜切成片。

2 鲤鱼去鳞、内脏，洗净。

3 上述材料一同放入砂锅内，加水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，加、味精调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

天麻有医治惊风、神志昏迷、提气益神的作用，其性辛、温、无毒，有祛、定惊之功效，主治头昏、眼花，神经衰弱，风寒湿痹，四肢拘挛，小儿惊等症。

片。

红枣冬菇鸡汤

保健功效 减肥利湿，清肺健脾

靓汤原料

红枣15枚，冬瓜750克，鸡2只，猪瘦肉200克，冬菇10个，生姜2片。

靓汤调料

盐适量。

制作步骤

1 红枣洗净，去核；冬瓜洗净，连皮切块。

2 冬菇去蒂，用清水泡3小时，冬菇水留用；鸡肉、瘦肉洗净，切块。

3 红枣、冬菇、鸡肉、瘦肉和生姜一同放入砂锅内，加入冬菇水和清水适量，武火煮10分钟，改用文火煲2小时，加入冬瓜，再煲30分钟，加盐调味即可。

温馨提示

鸡肉性温、味甘，具有健脾胃、益五脏、温中益气、补精充髓、强骨而补虚损之功效。

薏米绿豆南瓜汤

保健功效 减肥降脂，强身健体。

靓汤原料

薏米30克，淮山50克，绿豆200克，南瓜450克。

靓汤调料

食盐4克，味精1克。

制作步骤

1 薏米、绿豆分别洗净，用清水泡透。

2 淮山去皮，洗净，片；南瓜洗净，去瓤籽，切块。

3 上述材料一同放入砂锅内，加水适量，武火烧开后，改用文火慢炖至绿豆酥烂，加盐、味精调味即可。

温馨提示

绿豆汤能够清暑益气、止渴利尿，不仅能补充水分，而且能及时补充无机盐，对维持水液电解质平衡有着重要的意义。

荷叶薏米田鸡汤

保健功效 消脂降压，清热利水。

靓汤原料

荷叶30克，薏米30克，冬瓜600克，田鸡500克。

靓汤调料

盐3克，鸡精1克。

制作步骤

1 荷叶洗净，撕成小片；薏米用清水泡透；冬瓜洗净，连皮切块。

2 田鸡去头、皮、内脏，洗净，斩成块。

3 将砂锅加水适量，煮沸后，加入上述材料，武火煲沸后，文火煲2小时加盐、鸡精调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

田鸡含丰富的蛋白质、钙质、铁质和锌，能滋阴补虚。

萝卜甘蔗荸荠汤

保健功效 活络气血，纤体降脂

靓汤原料

荸荠500克，甘蔗750克，胡萝卜500克。

靓汤调料

冰糖适量。

制作步骤

1 将甘蔗去皮切成段，再从中间切成4块。

2 荸荠洗净，直接拍碎；胡萝卜洗净去皮，切成片。

3 将所有材料放入锅中，注入适量水，煮1小时，然后加入冰糖调味即可。

温馨提示

胡萝卜能够有效地帮助消化，具有润肠与改善便秘的功效。胡萝卜还具有降血脂和降血压的作用，是不可多得的减肥蔬菜。

当归黄芪鸭汤

保健功效 利水消肿，纤体瘦身

靓汤原料

当归3克，黄芪3克，鸭半只，嫩姜1小块，老姜4片。

靓汤调料

米酒1勺，盐适量。

制作步骤

1 当归、黄芪、姜分别洗净；鸭去皮，剁成两半。

2 锅内加水烧滚，投入鸭，煮至熟，捞出。

3 上述材料与米酒一同放入砂锅内，加适量水，武火煮沸后，文火煲至鸭肉熟烂，加盐适量即可。

温馨提示

鸭作营养补品用，具有“阴虚者服后不燥，阳虚者服后不见寒”等优点，民间把鸭作为虚痨（肺结核）的良药。

茶树菇排骨汤

保健功效 脂消瘦身，肠清胃。

靓汤原料

茶树菇50克，小排骨200克，红枣10枚，蜜枣1枚，姜片1片。

靓汤调料

盐5克

制作步骤

1 将茶树菇略微冲洗，然后切成段。

2 小排骨洗净切小块；红枣洗净去核，待用。

3 锅中注入清水适量，大火烧开，放入上述材料，煲15分钟，改中火再煲30分钟，下盐调味即可。

温馨提示

茶树菇含有丰富的B族维生素和钾、钠、钙、镁、铁、锌等矿物质元素，具有抗衰老、降低胆固醇、防癌和抗癌的保健作用。

葛根赤小豆瘦肉汤

保健功效 减肥轻身，利尿化湿，热清解暑。

靓汤原料

鲜葛根300克，赤小豆、扁豆各30克，瘦肉180克，陈皮少许。

靓汤调料

盐适量。

制作步骤

1 鲜葛根去皮切成块，扁豆、赤小豆、陈皮分别洗净。

2 瘦肉洗净，切片，用滚水烫过。

3 砂煲内加适量水，烧开后，将上述材料一同放入，文火煲3小时，加盐调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

扁豆性平，味甘，具有健脾和中、清暑化湿之功效；扁豆中含有多种维生素和矿物质，经常食用能健脾胃，增进食欲。

陈皮冬瓜瘦肉汤

保健效功消脂肥减健脾养生

靓汤原料

陈皮15克，海带120克，冬瓜500克，瘦肉250克。

靓汤调料

盐适量。

制作步骤

1 海带用水浸泡后，洗净切段；冬瓜去皮，切块。

2 瘦肉洗净，切块。

3 上述材料与陈皮一同放入砂煲内，加8碗水，武火煮沸后，文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

冬瓜含有蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、钾、胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、烟酸等物质。

仙人掌虾仁汤

保健功效 减肥消脂，清热降火。

靓汤原料

仙人掌10克，虾仁30克，黄瓜10克。

靓汤调料

麻油5克，食盐适量。

制作步骤

1 仙人掌去皮、刺，洗净切片。

2 黄瓜洗净，切块。

3 锅内加适量水，水沸后，放入虾仁、仙人掌、黄瓜煮熟，加盐、麻油调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

黄瓜可以当水果吃，可以入菜，而且还有很好的美容功效，其中所含膳食纤维能促进肠蠕动，降低胆固醇，高血压和冠心病患者食之有益。

党参黄芪冬瓜鸡汤

保健功效 减肥降脂，健脾益气。

靓汤原料

党参3克，黄芪3克，冬瓜200克，鸡脯肉200克。

靓汤调料

黄酒、食盐各适量。

制作步骤

1 党参、黄芪分别洗净；冬瓜去皮洗净，切片；鸡脯肉洗净，切丝。

2 鸡脯肉、党参、黄芪一同放入砂锅内，加适量清水，武火煮后，文火炖至九成熟。

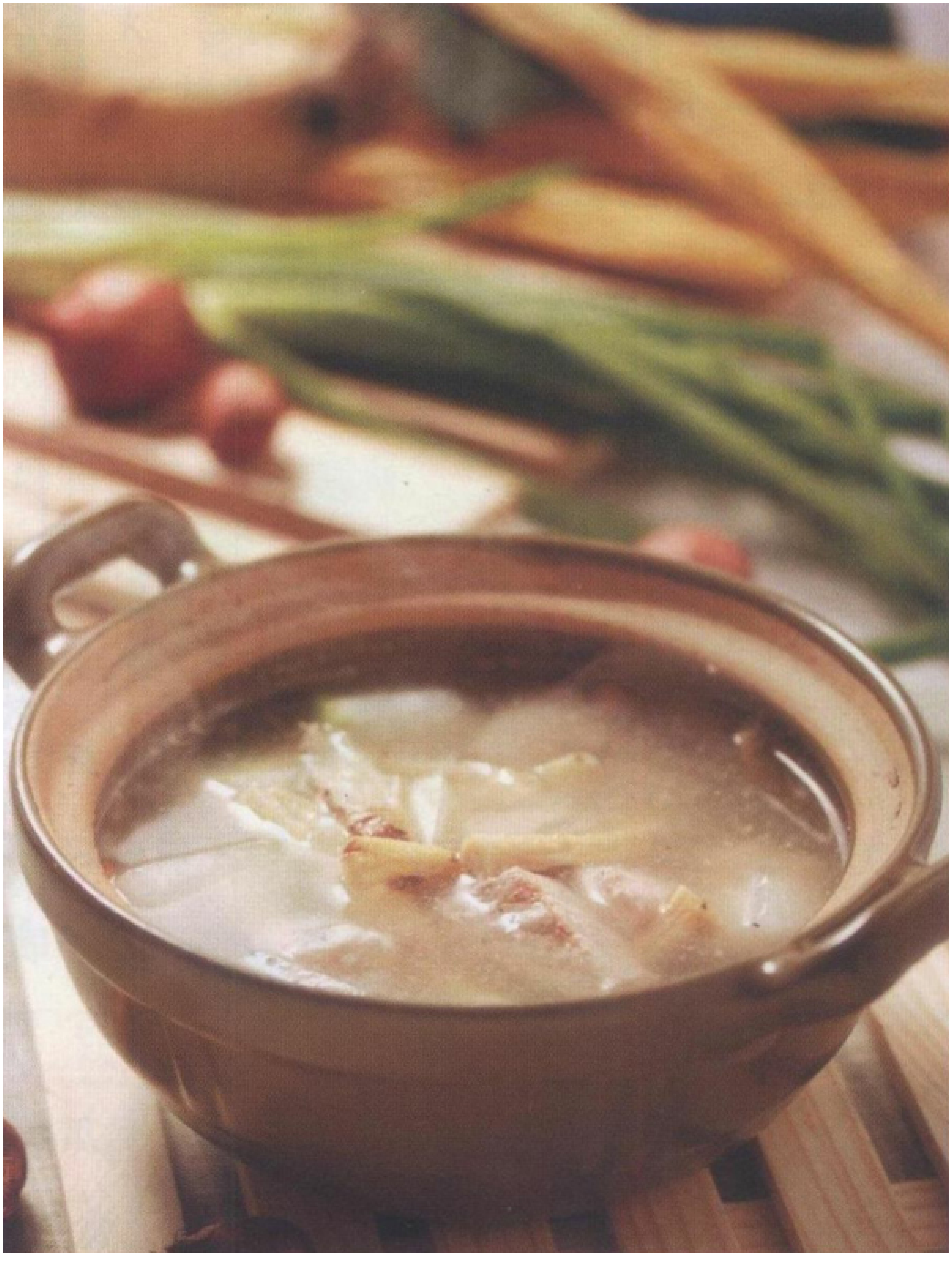
3 加入冬瓜片、食盐、黄酒，待冬瓜熟透，即可喝汤吃肉。

温馨提示

黄芪，归肺、脾经，有补脾益气、固表止汗、利尿消肿、排脓之效，用于气血两虚、心悸气短、脾虚泄泻、食少便溏、中气下陷、泻脱肛、痈疽难溃、血虚萎黄及一切气衰血虚之症。

黄芪党参瘦肉汤

保健功效 消脂减肥，利水化湿。



靓汤原料

黄芪9克，党参15克，枸杞10克，冬瓜200克，猪瘦肉100克。

靓汤调料

盐适量。

制作步骤

1 黄芪、党参、枸杞分别洗净；冬瓜去皮，切块。

2 瘦肉洗净，过沸水，切块。

3 上述材料一同放入砂锅内，加水适量，武火煮沸后，改用文火煲至瘦肉熟烂，加盐调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

枸杞含有甜菜碱、胡萝卜素、硫胺、核黄素、菸酸、维生素C及钙、磷、铁等营养成分和矿物质。

海带绿豆汤

保健功效 清热解毒，减肥降压。

靓汤原料

海带15克，绿豆15克，甜杏仁9克，玫瑰花6克（布包）。

靓汤调料

红糖适量。

制作步骤

1 将绿豆洗净、海带切丝。

2 将海带、绿豆、甜杏仁一同放入锅中，加水煮，并加入布包玫瑰花。

3 将海带、绿豆煮熟后，将玫瑰花取出，加入红糖即可。

温馨提示

海带，又称海草、昆布。营养丰富，可保护上皮细胞免受氧化，具有降低血脂、促进骨骼生长，预防骨质疏松，防止皮肤油脂分泌过多的功效。

白果腐竹土鸡汤

保健功效 消脂降压，滑润去燥。

靓汤原料

白果150克，腐竹100克，土鸡600克，姜片10克，葱30克。

靓汤调料

食盐、胡椒粉、料酒各适量。

制作步骤

1 白果去壳取肉，洗净；腐竹泡发，切段；土鸡洗净，斩块。

2 上述材料和料酒、姜片一同放入砂锅内，加水适量，武火煮沸后，文火煨炖2小时。

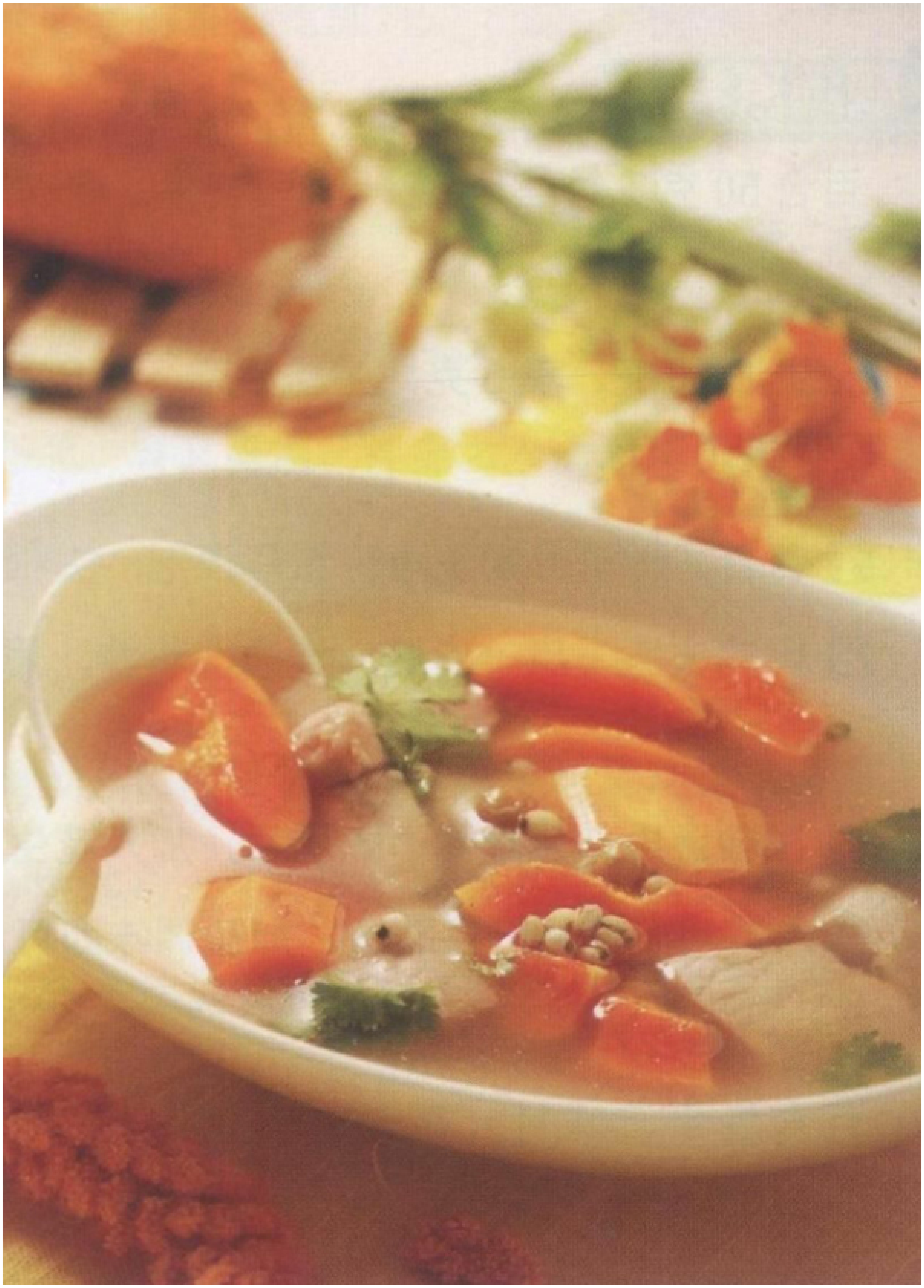
3 加胡椒粉、葱、食盐调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

姜所含姜辣素和挥发油是良好的抗氧化剂，可抑制过氧化脂质的产生，具有抗衰老的作用。

薏米木瓜瘦肉汤

保健功效 减肥消脂，利水健脾，美容养颜。



靓汤原料

黄豆75克，薏米38克，木瓜900克，瘦肉150克，姜2片。

靓汤调料

盐适量。

1 薏米、黄豆分别洗净，用清水泡透；木瓜去皮，切块；瘦肉切成块。

2 砂煲内放适量水，待水沸，加黄豆、薏米、瘦肉、姜片，武火煮沸后,改用文火煲1小时。

3 加入木瓜，继续煲约5分钟，加盐调味即可。

温馨提示

木瓜中含有一种酵素，能消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化和吸收，因此有健脾消食之功效。吃了太多的肉食，脂肪容易堆积在下半身，木瓜里的酵素，可帮助分解肉食，减低胃肠的工作量，让肉感的双腿慢慢变得更有骨感。

制作步骤

百合竹笙田鸡汤

保健功效 消脂降糖，清肺润燥。

靓汤原料

百合50克，竹笙50克，雪耳15克，田鸡500克，姜丝5克。

靓汤调料

花生油10克，糖5克，生粉3克，盐5克。

制作步骤

1 百合、竹笙分别洗净；雪耳浸泡，去根蒂部硬结，撕成小朵，洗净。

2 田鸡去头、皮、内脏，洗净，斩块，用花生油、糖、生粉、姜丝腌30分钟。

3 在砂煲里加适量水，煮沸后，加入花生油、百合、雪耳、竹笙煲20分钟，放入田鸡，煲至田鸡熟透，加盐调味即可。

温馨提示

百合性平，味甘，微苦，具有润肺、止咳、清心、养阴、益气、安神等功效，适用于神经衰弱、心悸、失眠、小便不利、热病后期的神志恍惚、更年期综合征等症。

Part 3 补肾壮阳汤

健肾强身

中医以为，肾有藏精，主生长、发育、生殖，主水液代谢等功能，被称为“先天之本”。肾亏精损是引起脏腑功能失调，产生疾病的重要因素之一。故许多养生家把养肾作为抗衰防老的重要措施。

精气是构成人体的基本物质，精的充坚与否，亦是决定人们延年益寿的关键。精气流失过多，会有碍“天命”。肾中精气有赖于水谷精微的供养，才能不断充盈和成熟。冬天气温较低，肾又喜温，肾虚之人通过膳食调养，其效果较好。补肾食品有多种，冬天一般可以选用核桃、枸杞、狗肉、羊肉、黑芝麻、龙眼肉等温性食物。

适当运动，也可健肾强身。锻炼时运动量要适当，散步、慢跑、做健身、打太极拳都是很好的运动方式，只要持之以恒，定能达到健肾强体之目的。

栗子杏仁鸡汤

保健功效 补肾益精，强壮筋骨

靓汤原料

栗子肉150克，北杏仁20克，红枣10枚，核桃肉80克，鸡1只，姜1片。

靓汤调料

料盐适量。

制作步骤

1 杏仁、栗子肉、核桃肉放入滚水中煮5分钟，捞起洗净；鸡去脚洗净，沥干水分。

2 在砂煲内加适量水，放入鸡、红枣、杏仁、姜煲滚，再用文火煲2小时。

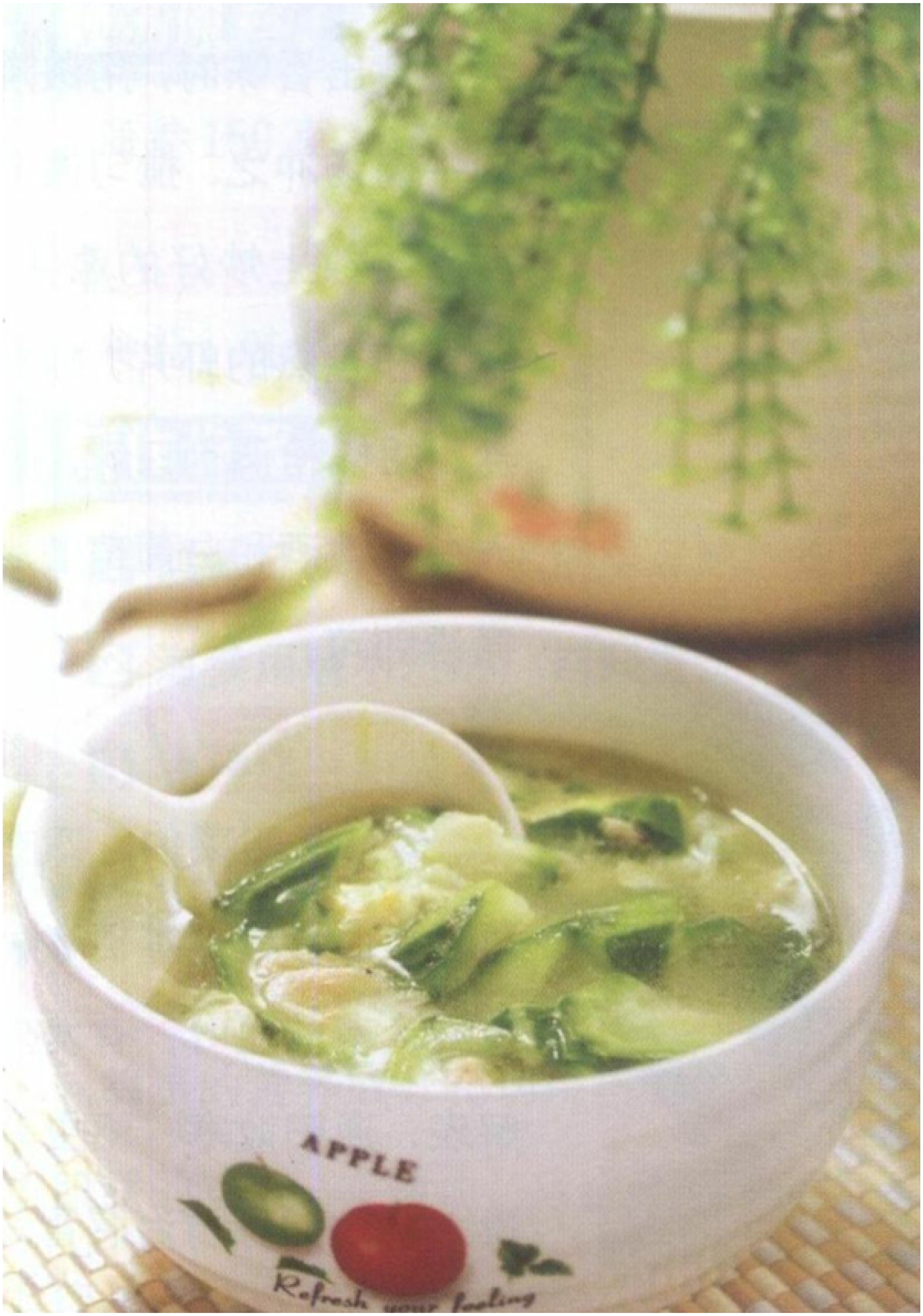
3 加入核桃肉、栗子肉再煲1小时，加盐调味即可喝汤吃肉。

温馨提示

栗子，又称板栗、大栗，为壳头科木本植物栗子的种仁，有健脾养胃、肾强腰、益气补血的功效，可防治高血压、冠心病、动脉硬化症、骨疏松症等。

丝瓜虾皮蛋汤

保健功效 补肾壮阳，填精通乳。


APPLE
Refresh your feeling

靓汤原料

嫩丝瓜200克，虾皮15克，鸡蛋2个。

靓汤调料

麻油、盐、味精适量。

制作步骤

1 丝瓜洗净切滚刀片；虾皮拣除杂质漂洗一遍；鸡蛋磕碗内打散。

2 铁锅上火加油烧热，下入丝瓜炒片刻。

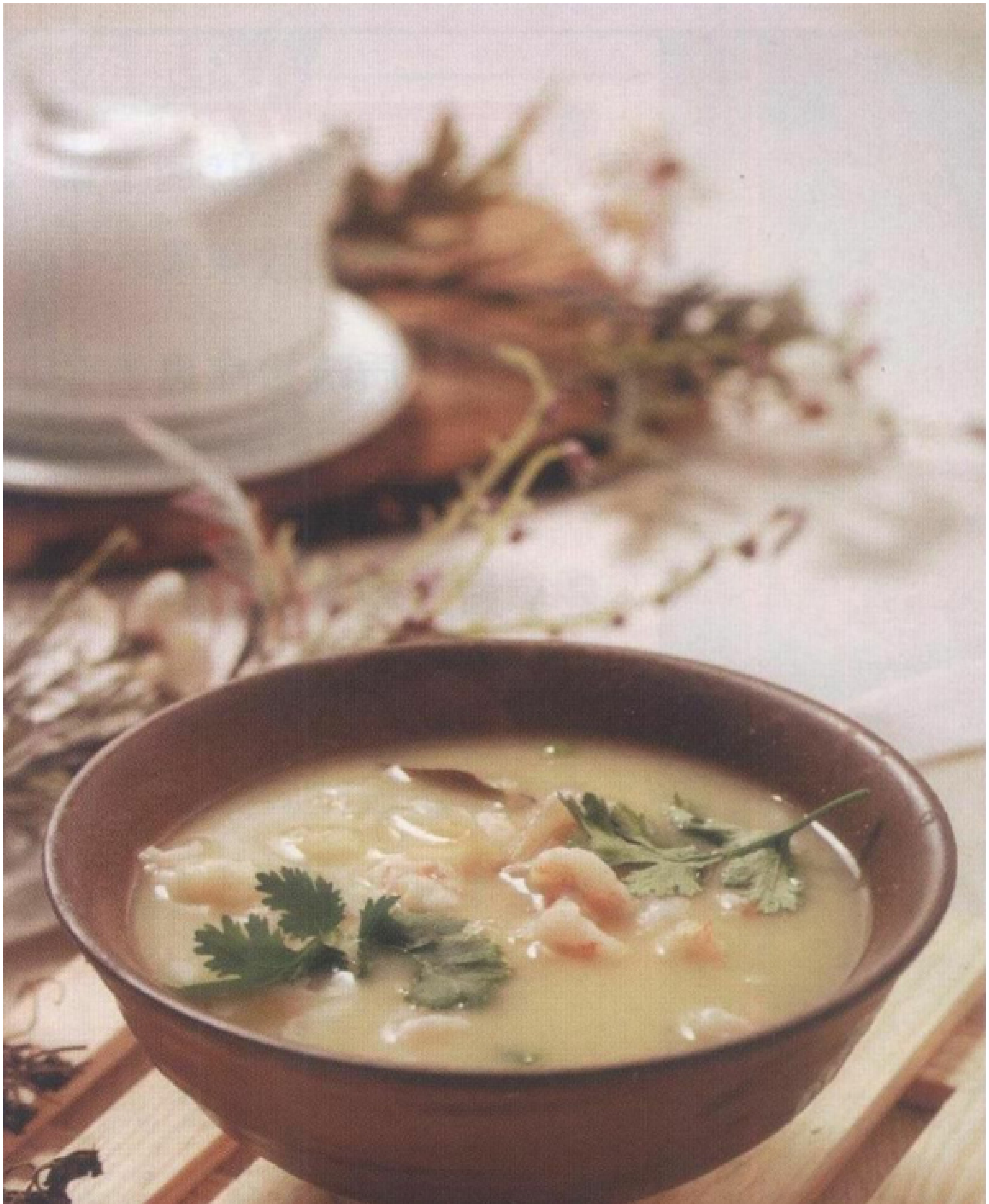
3 加水两碗，下虾皮烧沸，淋入蛋液，见鸡蛋呈絮状浮起汤面时调入盐和味精即成。

温馨提示

虾皮补钙效果最佳，凡骨质疏松症患者、各种缺钙者，特别是孕妇、老人及小孩更宜经常食用虾皮。

葱头大虾汤

保健功效 温中散寒，壮阳补肾。



靓汤原料

大虾500克，葱头100克，黄油适量，面粉100克。

靓汤调料

香叶2片，大蒜25克，食盐适量，白兰地酒、白葡萄酒各50毫升，胡椒粉少许，牛肉汤适量。

制作步骤

1 大虾去头、皮，除掉沙肠，洗净切成片，用牛肉汤加食盐煮熟备用。

2 用黄油把葱头片、大蒜瓣炒出香味，放上香叶备用。

3 用黄油炒面粉，至微黄出香味时，用滚沸的牛肉汤冲之，搅匀微沸后，再放上炒好的葱头、蒜末和煮熟的虾片，加食盐、胡椒粉调剂口味，加入白兰地酒和白葡萄酒后微沸即可。

温馨提示

葱，又叫菜伯、四季葱，为百合科草本植物小葱或大葱的茎叶，有发汗解表、通阳散寒、驱虫杀毒之功效，可防治感冒。

海参鸽蛋汤

保健功效 补肾壮阳。

靓汤原料

海参150克，鸽蛋10个，肉苁蓉20克，红枣6枚，姜片适量。

靓汤调料

食盐、味精各少许。

制作步骤

1 鸽蛋洗净，放清水锅里煮熟，取出过冷水，去蛋壳。

2 海参用清水发透，剖开清洗干净；红枣去核洗净。

3 将用料一同放入砂锅里，加清水适量，大火煮沸后，改用小火炖2小时，食盐、味精调味即可。

温馨提示

鸽蛋的营养成分和功用与鹌鹑蛋相似，营养价值高，有补肝肾、益精气、丰肌肤的功效。有贫血、月经不调、气血不足的女性常吃鸽蛋，不但有美颜滑肤作用，还可治愈疾病。

芪参陈皮羊肉汤

保健功效 温中壮阳。

靓汤原料

黄芪25克，党参25克，当归头25克，陈皮1/2个，红枣4粒，羊肉500克。

靓汤调料

盐少许。

制作步骤

1 拣选新鲜的羊肉（也可用急冻），斩件，放入滚水煮5分钟左右，捞起洗干净，沥干。

2 将以上材料一起放入已煲滚的水中。

3 继续用中火煲3小时左右，以少许盐调味，即可佐膳饮用。

温馨提示

羊肉，为牛科动物山羊或绵羊的肉，有补虚祛寒、温补气血、益肾补衰、开胃健力、补益产妇的功效，主治肾虚腰疼、阳痿精衰、病后虚寒等症。

洋参无花果鱼汤

保健功效 益气生津，健脾补虚

靓汤原料

洋参50克，无花果6枚，生鱼1条，姜片适量。

靓汤调料

盐少许。

制作步骤

1 先将生鱼剖洗干净，去净鱼鳞、鱼鳃，斩成段，冲洗干净。

2 用油起锅，放下生鱼，将鱼身煎至微黄色以辟腥味；洋参和无花果分别用清水洗干净，洋参切片，无花果切开边。

3 洋参和无花果连同生鱼放入已经煲滚的水中，继续用中火煲2小时左右，以少许盐调味即可。

温馨提示

洋参有改善心肌功能、抗缺血、抗心律失常、抗休克、抗动脉硬化、增强体质、促进造血、增强免疫力等功效。

百合荸荠乌鸡汤

保健功效 益气健胃，清热润燥。

靓汤原料

百合60克，荸荠50克，梨1个，香蕉50克，乌鸡1只。

靓汤调料

糯米适量，姜、料酒、食盐各适量。

制作步骤

1 百合、荸荠、梨、香蕉分别切成粒状，与糯米拌匀。

2 乌鸡除去内脏，洗净，将糯米团置于鸡腹内，缝合切口。

3 乌鸡放入炖盅中，加姜、盐、料酒和适量清水，用文火炖熟，取出糯米团，即可喝汤吃肉，糯米团可当主食。

温馨提示

乌鸡有很好的滋补作用。乌鸡体内富含各种矿物质，而且它们也利于人体吸收，在人体矿物质缺乏的今天，乌鸡的确堪称“最为理想的健康食品”。

淮山淮山生地羊肉汤

保健功效 温肾补虚。

靓汤原料

当归2克，淮山10克，生地10克，羊肉750克。

靓汤调料

姜2片，料酒、油、食盐各适量。

制作步骤

1 当归、淮山、生地洗净，淮山切块；羊肉切小块，先用开水烫过，捞出净血水。

2 姜片用油爆香，与羊肉加适量酒略为爆炒。

3 上述材料一同放入砂煲，加干姜和适量水，文火炖烧1小时，至羊肉酥，除去药渣，加盐调味即可。

温馨提示

羊肉性温助火，因此，煲汤时宜放不去皮的生姜，能起到散火除热、止痛祛风湿的作用。

平菇白菜肉片汤

保健功效 补气养血，滋养脾胃。

靓汤原料

鲜平菇150克，猪瘦肉100克，白菜心50克。

靓汤调料

料鲜汤1000毫升，麻油、榨菜、食盐、料酒、味精各适量。

制作步骤

1 将鲜平菇去根，洗净，切成薄片；白菜洗净，切成段；猪瘦肉洗净，切成片。

2 炒锅上大火，倒入鲜汤，放入平菇片、猪肉片烧沸，下白菜心。

3 加食盐、料酒、味精，撇去浮沫，淋上麻油，起锅盛入汤碗即成。

温馨提示

平菇蛋白质含量高，含多种氨基酸，多种维生素和微量元素，经常食用可减少人体胆固醇含量，降低血压。

莲子巴戟田鸡汤

保健功效 健脑益智，益气生津，健脾补肾。

靓汤原料

新鲜莲子20粒，巴戟天25克，南瓜250克，田鸡4只，生姜2片。

靓汤调料

细盐少许。

制作步骤

1 田鸡洗净去皮和头、内脏，斩件备用。

2 南瓜去皮、瓤、仁切块；新鲜莲子去硬皮、去心；以上材料连同巴戟天、生姜分别洗干净。

3 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入新鲜莲子、巴戟天、田鸡和生姜片，改用中火煲2小时，放入南瓜，滚至南瓜熟熟，加入少许细盐调味，即可以食用。

温馨提示

莲子性平，味甘、涩，具有养心安神、健脾补肾、固精止遗、涩肠止泻之功效。

木耳肉片汤

保健功效 强壮身体。

靓汤原料

水发黑木耳150克，猪瘦肉160克，绿菜叶25克，熟笋片50克。

靓汤调料

清汤、味精、胡椒粉、酱油、食盐、干淀粉各适量。

制作步骤

1 将水发黑木耳洗净，撕成片；猪瘦肉切片放入碗内，加食盐、干淀粉拌匀浆好备用。

2 在锅中倒入清汤烧热，放入黑木耳、肉片、笋片烧沸，再加食盐，下绿叶菜。

3 汤沸时撇去浮沫，放酱油、味精，出锅后撒上胡椒粉即成。

温馨提示

黑木耳，又称云耳、树鸡，因其营养丰富，质地柔软，味道鲜美，故有“素食之王”和“素中之荤”的雅称，有滋养脾胃、益气强身、舒筋活络、补血止血的功效。

虫草熟地老鸭汤

保健功效 滋肾补肺，润燥止咳。

靓汤原料

虫草10克，熟地黄40克，红枣（去核）6枚，老鸭1只（约850克）。

靓汤调料

盐、味精各适量。

制作步骤

1 将虫草、熟地黄、红枣洗净，老鸭宰杀后去毛、内脏、头颈及脚，洗净后干水。

2 然后把冬虫草、熟地黄、红枣放入鸭腹腔内，置于炖盅里，加开水适量。

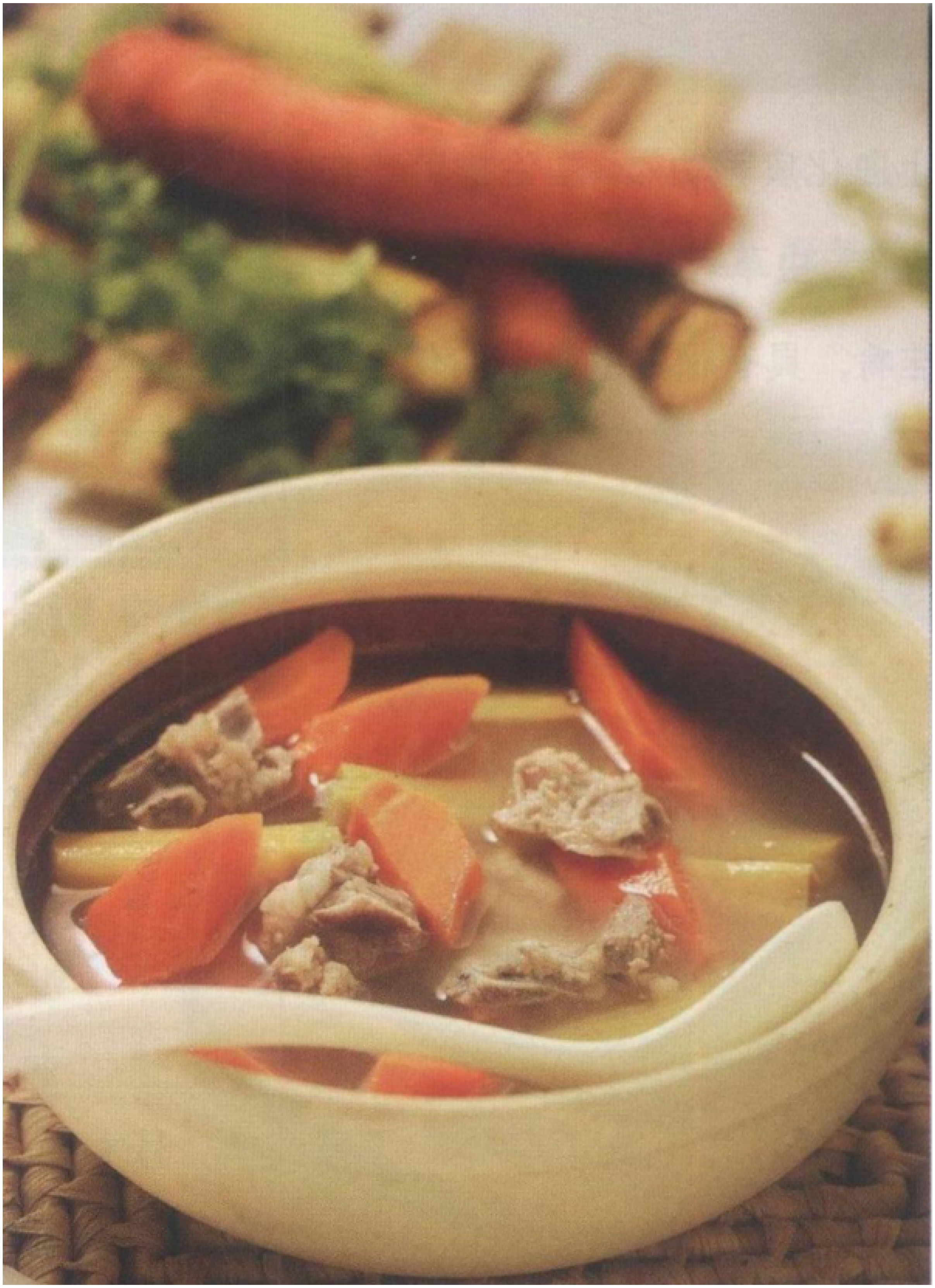
3 炖盅加盖，文火隔水炖3小时，加盐、味精调味即成。

温馨提示

虫草有益肺肾、补精髓、止血化瘀等功效，主治虚劳咳血、阳痿遗精、盗汗虚喘、腰膝酸痛等症。虫草可与鸡、鱼、鸭等肉食品炖食，雪鸡炖虫草是最上乘的佳肴，具有很高的营养价值。

竹蔗萝卜猪骨汤

保健功效 润肠通便，补益身体。



靓汤原料

竹蔗250克，红萝卜、猪骨各500克，陈皮1片。

靓汤调料

盐适量。

制作步骤

1 竹蔗去皮、斩段、破开，洗干净；红萝卜去皮，洗干净切块。

2 猪骨斩件，陈皮洗干净。

3 材料放入滚水中，用中火煲3小时，以少许盐调味，即可饮用。

温馨提示

胡萝卜，又名红萝卜、丁香萝卜，因其所含营养丰富，故在民间有“小人参”之雅称，且具有健脾消食、补血助发育、养肝明目、下气止咳的功效。

三鲜鱿鱼汤

保健功效 润燥退热。

靓汤原料

鱿鱼150克，猪里脊肉50克，菜心100克。

靓汤调料

植物油、清汤适量，大葱、生姜各5克，料酒、胡椒粉、食盐、味精各少许，碱水适量。

制作步骤

1 鱿鱼用碱水泡发30小时，洗净后切片。

2 菜心洗净；猪里脊肉切片；葱洗净切段；姜洗净，切片。

3 炒锅置大火上，加植物油，放入葱、姜煸炒出香味，然后加汤、鱿鱼、肉片、料酒、食盐，烧开后撇去浮沫，再加菜心、味精、胡椒粉，待沸后即可起锅。

温馨提示

鱿鱼，又叫柔鱼，含有丰富的钙、磷、铁元素，对骨骼发育和造血十分有益，可预防贫血；中医认为，鱿鱼有滋阴养胃、补虚润肤的功能。

淮山鱼片汤

保健功效 健脾益胃，滋补强身。

靓汤原料

淮山20克，鱼肉250克，海带、豆腐、葱各适量。

靓汤调料

胡椒粉、盐各适量

制作步骤

1 淮山洗净，研成粉末。；豆腐切块，海带切丝；鱼肉洗净，切成片。

2 锅中加适量水，放入海带丝和淮山粉，豆腐块武火煮沸。

3 最后放入鱼片，煮熟后加入葱花、胡椒粉、盐等调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

鱼的营养价值很高，是人类食品中动物蛋白质的重要来源之一，常食可延益寿。鱼所含有的动物蛋白、钙、磷、维生素等比猪肉、鸡肉等动物肉类都，且易为人体消化吸收。

黄芪猴头菇汤

保健功效 强身补脑，益气养，增强抵抗力。

靓汤原料

黄芪30克，猴头菇150克，葱花6克，瘦肉50克，生姜5克。

靓汤调料

胡椒粉3克，食盐、料酒、植物油适量。

制作步骤

1 黄芪洗净，装入药袋；猴头菇泡发，洗净，切成片，瘦肉切成块。

2 上述材料与生姜、料酒一同放入炖盅，加清水适量，文火炖2～3小时。

3 取出药袋，加盐、葱、椒粉、植物油等调味即可。

温馨提示

猴头菇的营养价值很，有利五脏、助消化、滋身体等功效，可治疗消不良、胃溃疡、胃窦炎、痛、胃胀及神经衰弱等病。

莲子百合瘦肉汤

保健功效 润肺养心，滋肾补虚。

靓汤原料

莲子、百合各15克，猪瘦肉200克。

靓汤调料

料酒、盐、味精、葱段、姜片、肉汤、熟油各适量。

制作步骤

1 将莲子用热水浸泡，至发涨，去心；百合去杂质，洗净；瘦肉切块，下沸水锅中焯去血水，捞出洗净。

2 将锅烧热加入油，炒香葱、姜，再加入肉块炒，烹入料酒炒至水干。

3 注入肉汤，加入盐、味精、莲子、百合，猛火烧沸，撇去浮沫，慢火炖至肉熟烂，拣去葱、姜即成。

温馨提示

百合中的硒、铜等微量元素能抗氧化、促进维生素C吸收，可显著抑制黄曲霉素的致突变作用，临床上常用于肺癌、鼻咽癌等肿瘤的辅助治疗，有助于增强体质，抑制肿瘤细胞的生长，缓解放疗反应。

虾丸银耳汤

保健功效 补肾壮阳，填精通乳。可以治疗阳痿、乳汁不通等症。

靓汤原料

银耳100克，虾肉150克。

靓汤调料

细盐、味精、高汤、绍酒、淀粉各适量。

制作步骤

1 银耳洗净放在碗内，用凉水浸泡涨发回软后，去净老根，择成朵状。

2 将虾肉用刀剁成蓉，放在碗内，加绍酒、细盐、味精、少许清汤、淀粉，顺一个方向搅匀，再挤成丸子，放入温水锅中，用小火加热，煮至断生捞出。

3 另用不锈钢锅加高汤，放入银耳，上小火煮15分钟，再放入虾丸，加细盐、味精找好口味，转中火烧开后，盛入碗内即可。

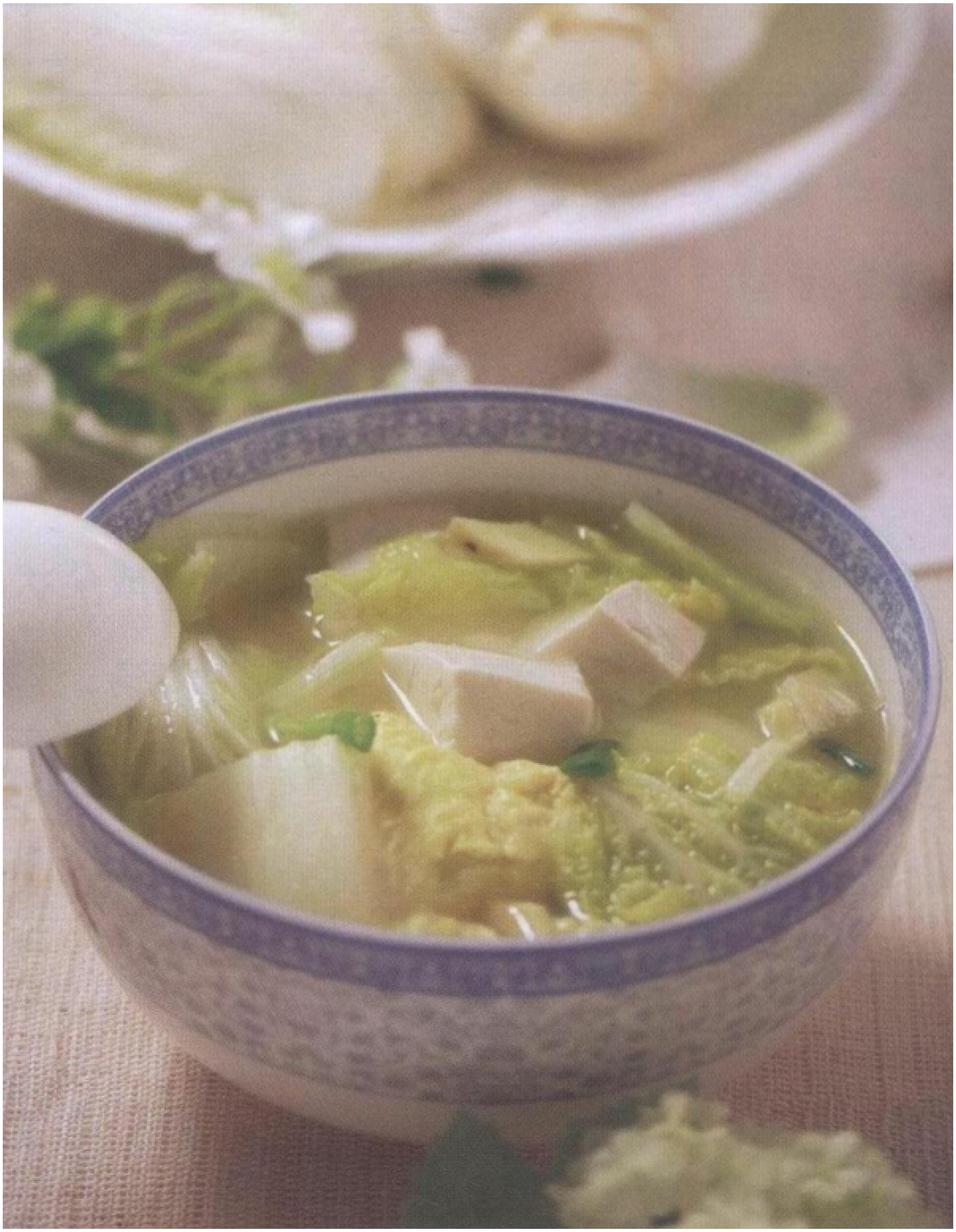
温馨提示

凡虾类皆可补钙，尤以虾皮补钙效果更佳。

鸽蛋豆腐白菜汤

保健功效 清热解毒，生津利尿。

靓汤原料



靓汤原料

鸽蛋10个，豆腐200克，白菜150克。

靓汤调料

猪油、姜、葱、食盐、味精各适量。

制作步骤

1 将鸽蛋打入碗中搅散；白菜拣洗干净，择成小片；豆2腐切块。

2 锅烧热加入猪油，倒入蛋汁煎成薄饼。

3 姜拍松，放入锅中，加水烧沸，再入豆腐、白菜及适量食盐、味精即可。

温馨提示

白菜具有较高的营养价值，有“百菜不如白菜”的说法，其中所含丰富的维生素C，可阻止致癌物质亚硝胺的合成，亦有利于提高人体免疫力。

南瓜炖牛肉

保健功效 润肺，散寒，平喘。

靓汤原料

老南瓜500克，牛肉300克，生姜10克。

靓汤调料

黄酒、盐各适量。

制作步骤

1 将南瓜把从近蒂处切开，掏去瓜籽；牛肉切片。

2 牛肉片飞水，然后放入南瓜盅中，加入水、黄酒、盐，上笼蒸熟。

3 取出，加入盐调味即可。

温馨提示

南瓜性温，味甘，有补中益气、开胃健脾之功效，其中含有能中和亚硝酸盐等有害物质的成分，可保护肝、肾，并能增强肝、肾细胞的再生能力。

冬瓜肾片汤

保健功效 祛湿降压，补肾强腰。

靓汤原料

冬瓜250克，薏苡仁、黄芪、淮山各9克，香菇20克，猪肾1个。

靓汤调料

姜、葱、食盐、味精各少许，鸡汤200毫升。

制作步骤

1 将原料洗净，冬瓜去皮、瓤，切成厚片，香菇去蒂。

2 猪肾对切两半，去臊膜，切成片，洗净后用热水烫过。

3 水倒入锅中加热，先放姜、葱，再放薏苡仁、黄芪和冬瓜，以中火煮40分钟，放入猪肾、香菇和淮山，加盐调味，用小火再煮片刻即可。

温馨提示

薏苡仁既是食物，也是药物，其性微寒，味甘、淡，能利水渗湿、除痹、清肺排脓、健脾止泻，其性微寒而不伤胃，益脾而不滋腻，实为精补利湿之佳品。

Part 4 清肝明目汤

清热解毒

现代社会里，人们除了必须注意精神调节、起居有时、卫生习惯、体育锻炼以外，更重要的是要注意日常饮食，以达到清肝明目的目的。下面是几种常见的清肝明目食材。

枸杞子 有滋阴补血、益精明目的疗效，因为它含有丰富的胡萝卜素，还有维生素A、维生素B_1、钙等多种营养成分。

决明子 具有清肝明目及润肠通便的功效，能改善眼睛的肿痛、红赤多泪，防止视力减弱。

菊花 含氨基酸等成分，有抗病毒、增强毛细血管抵抗力的作用，对于视力下降和头昏头痛有很好的疗效。

金银花 有广谱抗菌，可以清热解毒，清肝明目，对于治疗感冒、头痛、目赤、耳聋等症状也有疗效。

肉片木耳丝瓜汤

保健功效 清暑涤热，解毒明目。

靓汤原料

猪瘦肉150克，丝瓜300克，鸡蛋半个，水发木耳、葱末各适量。

靓汤调料

食盐、味精、淀粉、猪油各少许。

制作步骤

1 将猪瘦肉洗净，沥水，切成薄片，放盘内加入盐、鸡蛋、淀粉，拌匀浆好；用刀刮净丝瓜，洗净，沥水，切成滚刀块；木耳洗净待用。

2 炒锅放在中火上，放入少许猪油，待油五成熟时，放入丝瓜，煸炒几下。

3 注入适量清水，烧沸，投入猪瘦肉片，撇去浮沫，放入木耳、食盐、味精、葱末，烧沸装入汤碗即可。

温馨提示

丝瓜，有清热化痰、凉血解毒、安胎通乳之功效，可治疗热病烦渴、痰喘咳嗽、崩漏带下、血淋、疔疮、乳汁不通、痈肿等病症。

木耳猪腰

保健功效 补中益气，养肝提神。

靓汤原料

猪腰2个，木耳30克。

靓汤调料

上汤、姜、葱、盐、胡椒粉、白酒各适量。

制作步骤

1 猪腰切开去除中央白色物，切成片，洗净用盐搽匀，腌10分钟后，将盐洗净，再将白酒淋上猪腰面，腌10分钟，待用。

2 木耳用温水泡发，择蒂，洗净后，将猪腰、木耳一同放入滚水中，煮3分钟左右，原料全熟后捞出装碗。

3 上汤加水煮滚，放入猪腰、木耳，加胡椒粉、盐调味即可。

温馨提示

猪腰是猪肾的俗称，有补养肝肾、强筋健骨的功效。猪腰泡过水则色泽发白、发胀，不宜购买。

枸杞叶猪肝汤

保健功效 明目养血，清热解渴。

靓汤原料

猪肝200克，枸杞叶150克，枸杞子10克，姜片适量。

靓汤调料

麻油、食盐、淀粉各适量。

制作步骤

1 将猪肝洗净后切片，用淀粉调匀；枸杞叶洗净。

2 锅内加适量清水，烧滚，放入猪肝片、枸杞子、姜片，滚约2分钟。

3 放入枸杞叶，烧滚，调入味即可。

温馨提示

枸杞叶具有滋补益精、祛风明目、清热止咳等功效；叶内含丰富维生素C、维生素Bl、维生素B2、钙、钴、氨基酸、胡萝卜素等有益人体健康的营养成分，能增加免疫力、延缓衰老。

枸杞菊花绿豆汤

保健功效 清肝明目，疏散风邪，清热止痛。

靓汤原料

枸杞叶100克，菊花15克，绿豆30克。

靓汤调料

白糖少许。

制作步骤

1 将绿豆洗净，用清水浸约半小时；枸杞叶、菊花洗净。

2 把绿豆放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮至绿豆烂。

3 然后加入菊花、枸杞叶，再煮15分钟，调味即可。

温馨提示

菊花味辛、甘、微苦，性微寒；归肺、肝经。疏风清热，明目解毒。适用头痛、目赤、心胸烦热、疔疮、肿毒等症。

菊花鸡肉汤

保健功效 平肝清热，助益眼睛。

靓汤原料

菊花60克，鸡1只，葱、姜各适量。

靓汤调料

盐、料酒、胡椒粉各适量。

制作步骤

1 菊花洗净，装入药袋；鸡杀好，洗净，切块。

2 上述与姜、料酒一同放入砂煲内，加适量水,武火煮沸后,文火煲至鸡肉熟烂。

3 取出药袋，加葱、盐、胡椒粉调味，即可喝汤吃肉。

温馨提示

菊花有极佳发散解热之效，常用于外感风热、身重痛等感冒初期症状。菊花含有丰富的维生素A，凡视力模糊、眼底静脉淤血、视神经炎、视网膜炎都可用菊花治疗。

枸杞鲫鱼汤

保健功效 消脂降压，清肝明。

靓汤原料

枸杞12克，鲫鱼1条，葱、姜各适量。

靓汤调料

胡椒、盐各适量。

制作步骤

1 葱切段，姜切片；鲫鱼去内脏、鱼鳞，洗净。

2 油锅烧热，鲫鱼下锅炸至微焦黄。

3 将鲫鱼、枸杞、葱、姜、胡椒一同放入砂煲内，加适量水，文火煲至鲫鱼熟烂，加盐调味即可。

温馨提示

枸杞味甘、性平，具有滋肝、补肾、润肺、补虚、益精、明目、固髓、健骨等功效，适用于肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕目眩、虚劳咳嗽、肺结核、糖尿病、慢性肝炎等症。

蕤仁猪肝汤

保健功效 明益目睛，清热解表。

靓汤原料

蕤仁100克，谷精草100克，猪肝1块，蜜枣5粒。

靓汤调料

细盐少许。

制作步骤

1 把以上原料清洗干净，然后置于干净瓷碗内。

2 把蕤仁、谷精草、蜜枣一起放入煲内，加清水12碗。

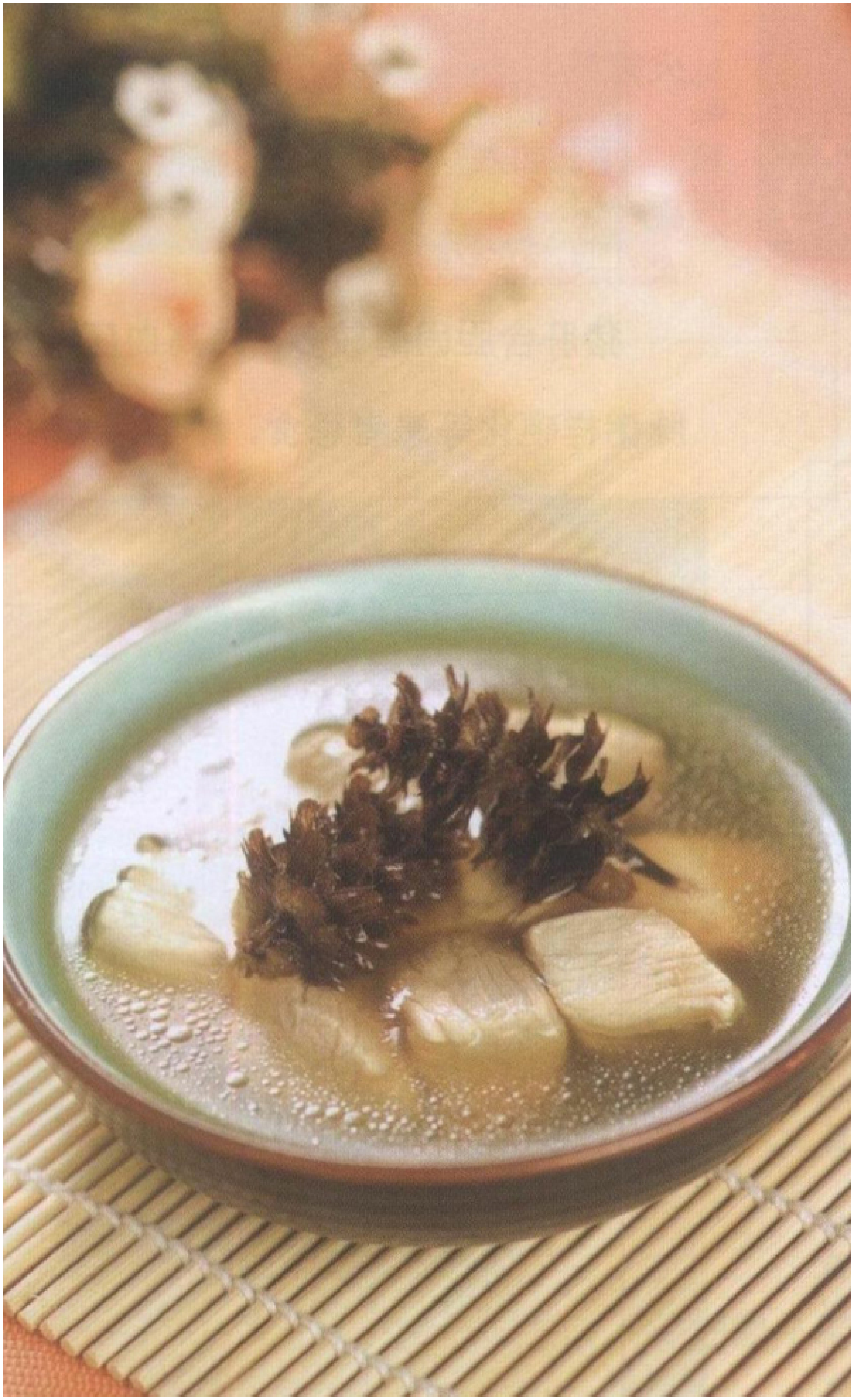
3 先大火烧开，加入猪肝后，再转入文火煲2小时。

温馨提示

蕤仁，别名蕤核、蕤子、白仁，含蛋白质、脂肪、纤维、油脂等物质。

夏枯草瘦肉汤

保健功效 清热降压，有益眼睛。



靓汤原料

夏枯草24克，瘦猪肉30克。

靓汤调料

食油、细盐少许。

制作步骤

1 夏枯草洗净，瘦肉切片。

2 以上原料一起放入锅内，加水适量。

3 先大火烧开，再转文火炖汤。

温馨提示

夏枯草味苦、辛，性寒；归肝、胆经。能清肝火，散郁结，降血压。

菠菜枸杞猪肝汤

保健功效 具有补肝明目、补益血气、通络下轧之功效。

靓汤原料

菠菜200克，猪肝200克，枸杞20克。

靓汤调料

姜1片，盐、味精适量。

制作步骤

1 枸杞用水浸泡洗净；猪肝洗净切片；菠菜洗净切成段；姜洗净切片。

2 锅内放清水2碗，下入姜片滚1分钟，再加入猪肝、枸杞慢火煮熟。

3 加入菠菜，旺火翻滚，加入调料，调好即成。

温馨提示

猪肝含胆固醇较多，故高血压、高脂血症、冠心病、肥胖症、动脉粥样硬化等患者忌食。

奶香芹菜汤

保健功效 具有清热平肝、提神醒脑、明目的功能。

靓汤原料

芹菜150克，鲜牛奶100克。

靓汤调料

细盐、味精、鸡汤、淀粉、麻油各适量。

制作步骤

1 将芹菜择洗干净，斜刀切成3.5厘米长的段，下沸水中焯烫透捞出，沥净水分备用。

2 不锈钢锅上火烧热，加入鸡汤，将芹菜放入，加细盐、味精。

3 待鸡汤快开时，加入鲜牛奶，烧开后用水淀粉勾芡，淋入麻油，即可倒入碗中食用。

温馨提示

芹菜叶中含有胡萝卜素和维生素C比茎中含量多，因此吃时不要把能吃的嫩叶去掉。

蒲公英绿豆汤

保健功效 清肝明目，清热解毒，利尿消肿。

靓汤原料

蒲公英100克，绿豆50克。

靓汤调料

白糖适量。

制作步骤

1 将蒲公英去杂洗净，放汤锅内，加入适量水煎煮。

2 煎好后取滤液，弃去渣，将滤液再放入汤锅内，加入绿豆。

3 煮至熟烂，加入白糖拌匀即成。

温馨提示

蒲公英能清热解毒，消痈散疖，利湿通淋。适用于痈肿疔毒、乳痈内痈、目赤肿痛、毒蛇咬伤、湿热下注、热淋涩痛、湿热黄疸、产后乳汁不通等。

Part 5 健脑安神汤

科学营养饮食

科学的营养饮食为满足脑的营养需要，把效能不同的营养食物搭配成平衡膳食。在营养成分和食物中，对脑的健全发育起重要作用的最佳健脑营养素和最佳健脑食物有：

脂肪 是健脑的首要物质。脂肪在发挥脑的复杂、精巧功能方面具有重要作用。给脑提供优良丰富的脂肪，可促进脑细胞发育和神经纤维髓鞘的形成，并保证它们的良好功能。最佳食物有芝麻、核桃仁、自然状态下饲养的动物及其他产品和坚果类食物等。

蛋白质 是智力活动的物质基础。蛋白质是控制脑细胞的兴奋与抑制过程的主要物质，在记忆、语言、思考、运动、神经传导等方面都有重要作用。最佳食物有瘦肉、鸡蛋、豆制品、鱼贝类等。鱼脑是很好的保健健脑食品。

钙 是保证脑持续工作的物质。钙可保持血液呈弱碱性的正常状态，防止人陷入酸性易疲劳体制。充足的钙可促进骨和牙齿的发育并抑制神经的异常兴奋。钙严重不足可导致性情暴躁、多动、抗病力下降、注意力不集中、智力发育迟缓甚至弱智。最佳食物有牛奶、海带、骨汤、小鱼类、紫菜、野菜、豆制品、虾皮、果类等。

碳水化合物 是脑活动的能量来源。碳水化合物在体内分解为葡萄糖后，即成为脑的重要能源。食物中主要的碳水化合物含量已可以基本满足机体的需要。糖质过多会使脑进入多度疲劳状态，诱发神经衰弱或抑郁症等。最佳食物有杂粮、糙米、红糖、糕点等。

淮山老鸭汤

保健功效 补脑益智，补中益气。

靓汤原料

老鸭1只，淮山15克，桂圆肉10克，杞子15克，益智仁15克。

靓汤调料

姜2片，盐适量。

制作步骤

1 把老鸭杀好，去除内脏后洗净；准山、桂圆、杞子、益智仁、姜片洗净，备用。

2 连同药材一起放进煲内，放适量清水，煲4小时左右。

3 最后调味便可食用。

温馨提示

鸭有大补虚劳、清肺解热、滋阴补血、定惊、解毒、消除水肿之功效，治产后体虚、老年咳嗽气喘、肺结核等病及各种淤血，也可外治疼痛。

三色鱼头汤

保健功效 健脑益智。

靓汤原料

鲜鱼头1个，冬菇10克，胡萝卜20克，白豆腐50克。

靓汤调料

生姜5克，葱5克，花生油、盐、味精、胡椒粉各适量，黄酒10毫升。

制作步骤

1 鱼头去净鳃、鳞，斩成块，冬菇去蒂，胡萝卜去皮切片，白豆腐切块，生姜去皮切片，葱切段。

2 锅内加油，放入姜片、鱼头，用小火煎至稍黄，攒入黄酒，注入清汤，用中火滚。

3 待滚至汤白时，加入冬菇、胡萝卜、白豆腐，调入盐、味精、胡椒粉、葱段，3分钟后起锅盛入汤碗内即可食用。

温馨提示

胡萝卜所含营养成分之丰富，在蔬菜中是享有盛名的，故在民间有“小人参”之雅称。

鲫鱼豆腐汤

保健功效 补脑益智，清热降火，抗癌防癌。

靓汤原料

鲫鱼400克，豆腐400克，葱、姜少许。

靓汤调料

色拉油、绍酒、细盐、味精、湿淀粉各适量。

制作步骤

1 将豆腐切成5毫米厚的块，用盐水渍5分钟，沥干待用。

2 鲫鱼去鳞和内脏，抹上绍酒，用盐腌渍10分钟。

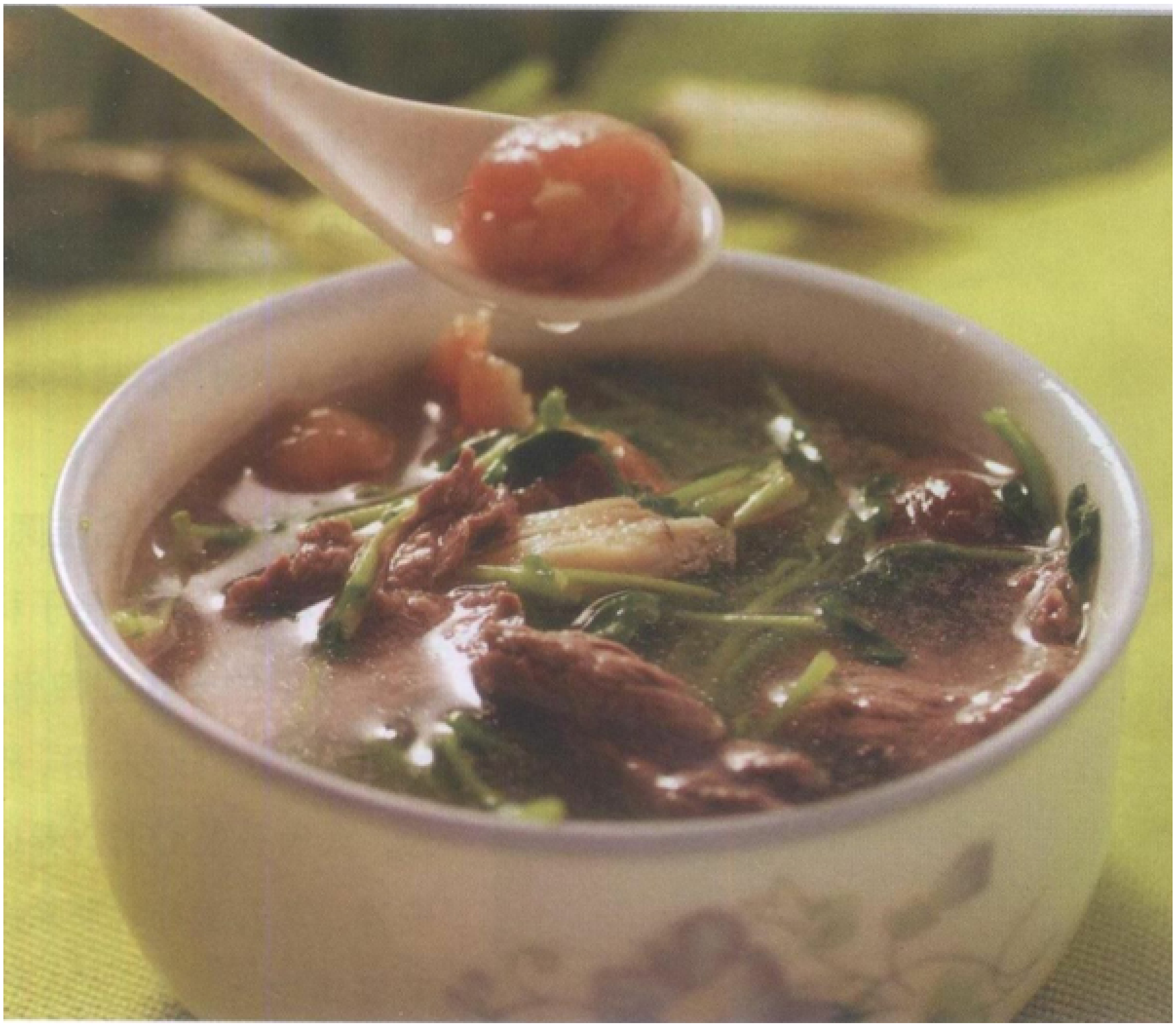
3 器皿中放色拉油加热，爆香姜片，将鱼两面煎黄后加适量水，小火焖25分钟，再投入豆腐，调味后下少许湿淀粉勾薄芡并撒上葱花。根据口味爱好也可撒上生菜碎末等。

温馨提示

鲫鱼与黑木耳配合有温中补虚、利尿的作用，且脂肪含量低，蛋白质含量高，很适合减肥和老年体弱者食用。鲫鱼、黑木耳还含有较高的核酸，常吃有润肤养颜和抗衰老的作用。

龙眼牛肉汤

保健功效 消除疲劳，恢复脑力。



靓汤原料

牛肉250克，龙眼肉25克，黄芪10克，豆苗少许。

靓汤调料

酒10毫升，盐适量。

制作步骤

1 牛肉最好用里脊肉，洗净后切成薄片，用7杯水煮成清汤。

2 煮滚后去泡沫和浮油，放入黄芪和龙眼肉，煮至水减半即可。

3 再用酒和盐调味，加入豆苗供食用。

温馨提示

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。

杞子炖羊脑

保健功效 补脑益智，补肝益肾

靓汤原料

羊脑2副，瘦羊肉150克，枸杞15克，龙眼肉15克，姜2片。

靓汤调料

酒、盐各适量。

制作步骤

1 龙眼肉、枸杞洗净；羊脑浸在清水中，撕去薄膜，挑去红筋，洗净；瘦羊肉洗净，切厚片。

2 把适量水烧滚，放入姜1片，放羊肉、羊脑煮约4分钟，捞起，洗一洗，滴干水。

3 将羊肉、羊脑、枸杞、龙眼肉、姜1片放入炖盅内，注入滚水2杯，加入半汤匙酒，盖上炖盅盖，炖4小时，放盐调味。

温馨提示

龙眼肉，别名桂圆、龙眼、桂贺，为无患子科植物龙眼的干燥假种皮，性温，味甘，归心、肝、脾经，具有补益心脾、养血安神、营养滋补、消除疲劳等功效。

芡实鱼头汤

保健功效 健脑，益智。

靓汤原料

大鱼头1个，豆腐1块，芡实25克，芹菜、姜、葱各少许。

靓汤调料

油、盐少许。

制作步骤

1 将鱼头斩成小块，豆腐切成块，姜切片，葱、芹菜切成段。

2 放姜、葱入煲内，一起煮，水滚后去除泡沫。芡实在热水中浸软去皮，后放入煲内。

3 放入豆腐，用油盐调味后再放入芹菜，煮片刻即可。

温馨提示

鱼头切记要煲熟，因鱼头中存在着很多不利于健康的物质。

柏子仁灵芝猪心汤

保健功效 益智，健脑，安神。

靓汤原料

柏子仁20克，灵芝30克，猪心1只，猪瘦肉200克。

靓汤调料

蜜枣3只，姜3片，盐5克。

制作步骤

1 柏子仁、灵芝洗净，浸泡；姜片、蜜枣洗净。

2 猪心切片，清除腔管内的残留淤血，洗净，飞水；猪瘦肉洗净，切片，飞水。

3 将适量清水放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后，改用文火煲3小时，加盐调味。

温馨提示

服用灵芝养生并非多多益善，其中存在着“最佳剂量”，超过这个剂量，强身治病作用反而减弱，所以煲汤时灵芝不用下得过多，保持30克左右即可。

灵芝瘦肉汤

保健功效 安神益智。

靓汤原料

猪瘦肉250克，灵芝30克，生姜4片，红枣适量。

靓汤调料

盐适量。

制作步骤

1 将灵芝刮去杂质，洗净切成小块；红枣去核洗净；猪瘦肉洗净，切块。

2 锅中加入适量清水，烧至水开时，放入肉块烫约2分钟，捞起。

3 把全部材料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火2～3小时，调味即可。

温馨提示

红枣性温，味甘，有补中益气、养血安神、健脾和胃之功效，常食红枣能收到增加肌力、调和气血、健体美容和抗衰老之功效。

瘦肉鸡汤

保健功效 健脑强筋，改善体质。

靓汤原料

鸡1只，瘦肉250克。

靓汤调料

盐适量，姜2片，葱2条。

制作步骤

1 将鸡杀好洗净，纵切成两边；瘦肉切成丁。

2 鸡连瘦肉一起放进煲内，加入姜片、葱段，加适量清水，以猛火煮滚，水滚时去除泡沫。

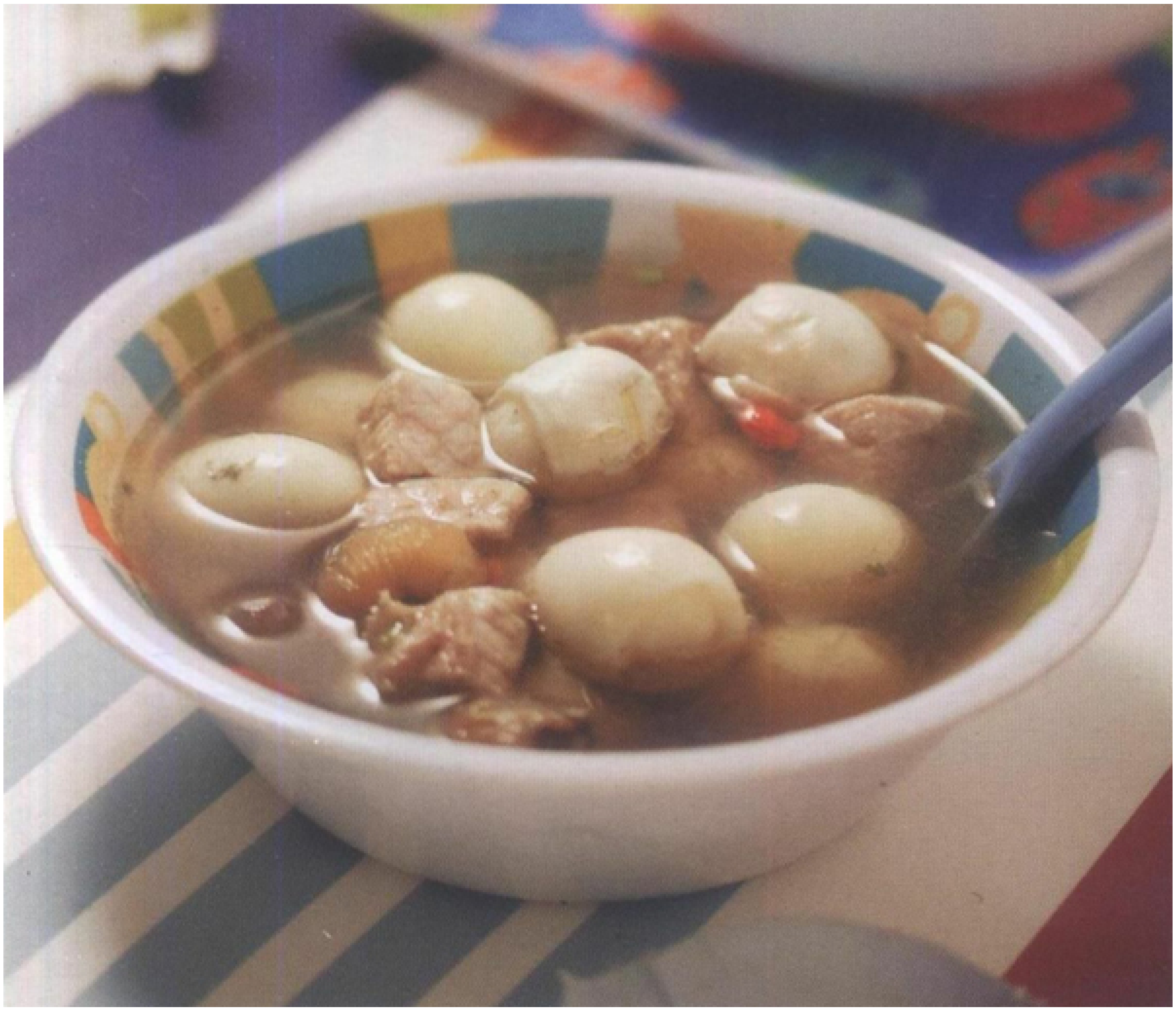
3 约煮2小时，用适量油盐调味。

温馨提示

鸡肉含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2、烟酸及维生素A、维生素D、维生素E等，营养十分丰富。

鸽蛋益智汤

保健功效 滋补强身，提神醒脑，增智补脑。



靓汤原料

枸杞30克，桂圆肉30克，黄精20克，瘦肉50克，葱片5克，姜片5克，蛋10个。

靓汤调料

盐、胡椒粉、香菜末、清汤各适量。

制作步骤

1 瘦肉切丁；将枸杞、桂圆肉、黄精用盐水洗净。

2 将枸杞、黄精、桂圆肉、瘦肉及姜、葱一起放入锅中，加清汤煮10分，拣去黄精不要。

3 鸽蛋用小锅加清水煮熟，剥去壳，放入汤内，加火烧沸，出锅，撒上香末即成。温馨提示黄精性平，味甘，有补中益气、润肺滋阴、补肾益精、强筋骨、补脾气、养阴等功效，因其补性缓和，可用于长期滋补，身体虚弱、病后体弱之人尤宜。

川芎白芷鱼头汤

保健功效 健脑益智。

靓汤原料

川芎15克，白芷15克，红枣6只，鳙鱼头1只。

靓汤调料

盐适量，生姜3片。

制作步骤

1 川芎、白芷洗净，浸泡；红枣去核，洗净。

2 鳙鱼头去鳃，洗净，用蔬壳装着，放入沸水中稍烫即捞起。

3 将以上原料置于炖盅内，注入沸水适量，加盖，隔水炖3小时，加盐调味。

温馨提示

白芷味辛，性温，归肺、脾、胃、大肠经，有祛风解表、散寒止痛、除湿通窍、消肿排脓之功效，能解热、镇痛、抗炎。

黄芪圆肉老鸡汤

保健功效 安心神，益智力，大补血气，强壮身体。

靓汤原料

黄芪25克，龙眼肉25克，陈皮少许，红枣4粒，老母鸡1只。

靓汤调料

盐适量，姜片少许。

制作步骤

1 先将老母鸡剖洗干净，去毛、去内脏。

2 黄芪、龙眼肉洗干净，红枣洗干净，去核，陈皮用清水浸透，洗干净。

3 将以上材料一齐放入已经煲滚了的水中，继续用中火煲3小时左右，以许盐调味，即可佐膳饮用。

温馨提示

黄芪，归肺、脾经，有补脾益气、固表止汗、利尿消肿、排脓之功效，用气血两虚、心悸气短、脾虚泄泻、食少便溏、中气下陷、久泻脱肛、血虚萎及一切气衰血虚等症。

金针菇萝卜汤

保健功效 金针菇可降低胆固醇健脾胃，安五脏，益智健脑；白萝卜能清,肺化痰，顺气解毒，消食减肥。

靓汤原料

金针菇150克，白萝卜300克。

靓汤调料

盐、麻油、白胡椒粉各少许。

制作步骤

1 金针菇、白萝卜洗净，金针菇切去不干净的尾部，萝卜切丝。

2 先将白萝卜在开水中烫1分钟，再放入金针菇，稍后捞起。

3 将金针菇、白萝卜用2碗水小火煮开。加入少许盐、麻油、白胡椒粉调味。

温馨提示

萝卜与猪肉搭配食用，对于胃满肚胀、食积不消、饮酒过量、便秘、癌症等人有疗效。

豆芽蛤蜊瓜皮汤

保健功效 养阴生津，利水消肿，补益脾胃。

靓汤原料

蛤蜊肉（鲜）250克，绿豆芽500克，豆腐200克，冬瓜1000克。

靓汤调料

食用油、酱油、盐、味精各少许。

制作步骤

1 将绿豆芽择洗干净，备用。

2 冬瓜皮、蛤蜊肉洗净，放入锅内，加清水适量，旺火煮沸后，文火煲半时。

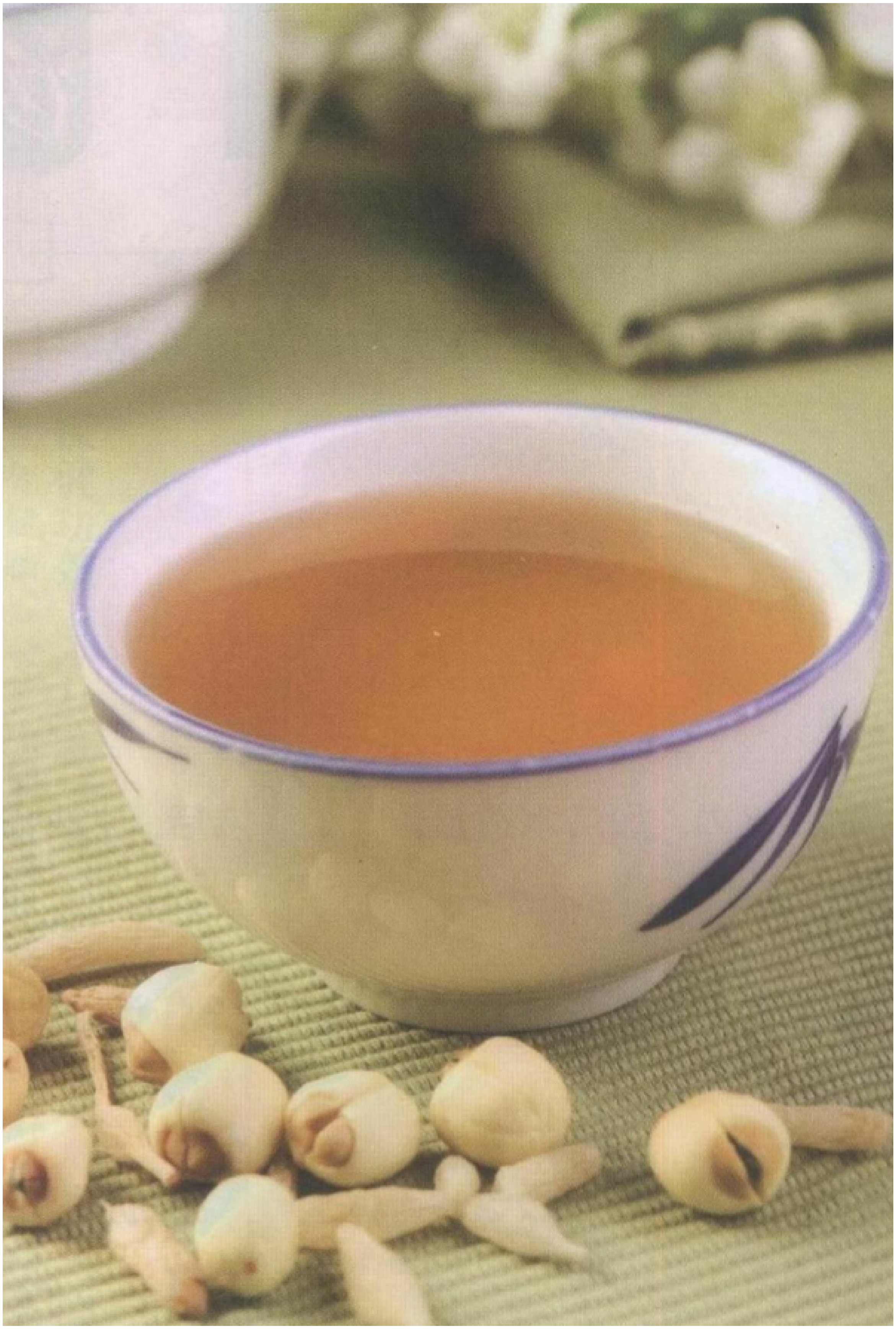
3 豆腐下油锅稍煎香，与绿豆芽一起放入冬瓜汤内，煮沸片刻，调味即成。

温馨提示

韭菜与绿豆芽搭配食用可解热毒和补虚作用，有利于肥胖者对脂肪的消耗，之韭菜含粗纤维较多，通肠利便，有助于减肥。

莲子麦冬汤

保健功效 滋阴清热，宁心安神。



靓汤原料

麦门冬20克，莲子肉15克，茯神10克。

靓汤调料

细盐少许。

制作步骤

1 将以上3味略洗，放在砂锅内。

2 加入适量清水，煎煮40分钟左右，取汁。

3 药渣加水再煎35分钟左右，取汁。合并2次汁液。

温馨提示

莲子含淀粉、蛋白质、脂肪、碳水化合物、棉籽糖、钙、磷、铁等。

双菇肉丝汤

保健功效 益智健脑，延年益寿

靓汤原料

金针菇100克，冬菇50克，肉丝80克，葱1根，酱油1大匙。

靓汤调料

柴鱼粉1小匙，淀粉1大匙，盐适量，白胡椒粉、麻油各少许。

制作步骤

1 肉丝先用酱油拌腌；金针菇切去蒂头洗净切成两段；冬菇浸透后切成；青葱切葱花；水同步烧开备用。

2 将金针菇和冬菇丝投入滚水中，接着取肉丝投入。

3 再以柴鱼粉、盐调味，熄火前放入葱花及白胡椒粉，滴少许麻油即成。

温馨提示

一般人均可食用，尤其适合高血压及老年人、儿童。

Part 6 清热排毒汤

食物就是很好的排毒剂

专家建议：与其大动干戈、花钱费力地去尝试那些有可能损害健康的排毒方法，不如每餐加一种排毒食品。确实，食物就是很好的排毒剂。

春笋黑木耳炒肉——排毒绝配。因为春笋与黑木耳皆有清热凉血、补肝肾的作用，而黑木耳含有的植物胶质有较强的吸附力，可吸附残留在人体消化系统内的杂质，清洁血液，经常食用还可以有效清除体内污染物质。再加上猪肉性凉养阴，三者合一可起到益气补肾、通便排毒的作用。

排毒卫士——芹菜。芹菜清肝利水，可帮助有毒物质通过尿液排出体外，从结构上说，芹莱中含有的丰富纤维可以像提纯装置一样，过滤体内的废物。

苦味食品可解毒——苦瓜。凡苦味食品一般都具有解毒功能。据研究，苦瓜含有一种蛋白质能增加免疫细胞活性，清除体内有毒物质。而中医则认为，苦瓜具有清热、明目解毒的作用。如果怕苦，则可加糖凉拌来吃，不会影响排毒的效果。

虾仁冬瓜海带汤

保健功效 祛脂瘦身，清淡味美。

靓汤原料

虾仁100克，冬瓜500克，海带200克，瘦肉100克。

靓汤调料

姜、盐、味精各适量。

制作步骤

1 虾仁洗净，沥干水分；冬瓜洗净切粒；海带浸透，洗去咸味，剪片；瘦洗净切薄片。

2 将冬瓜粒、海带片放入汤锅，注入适量滚水，煲30分钟。

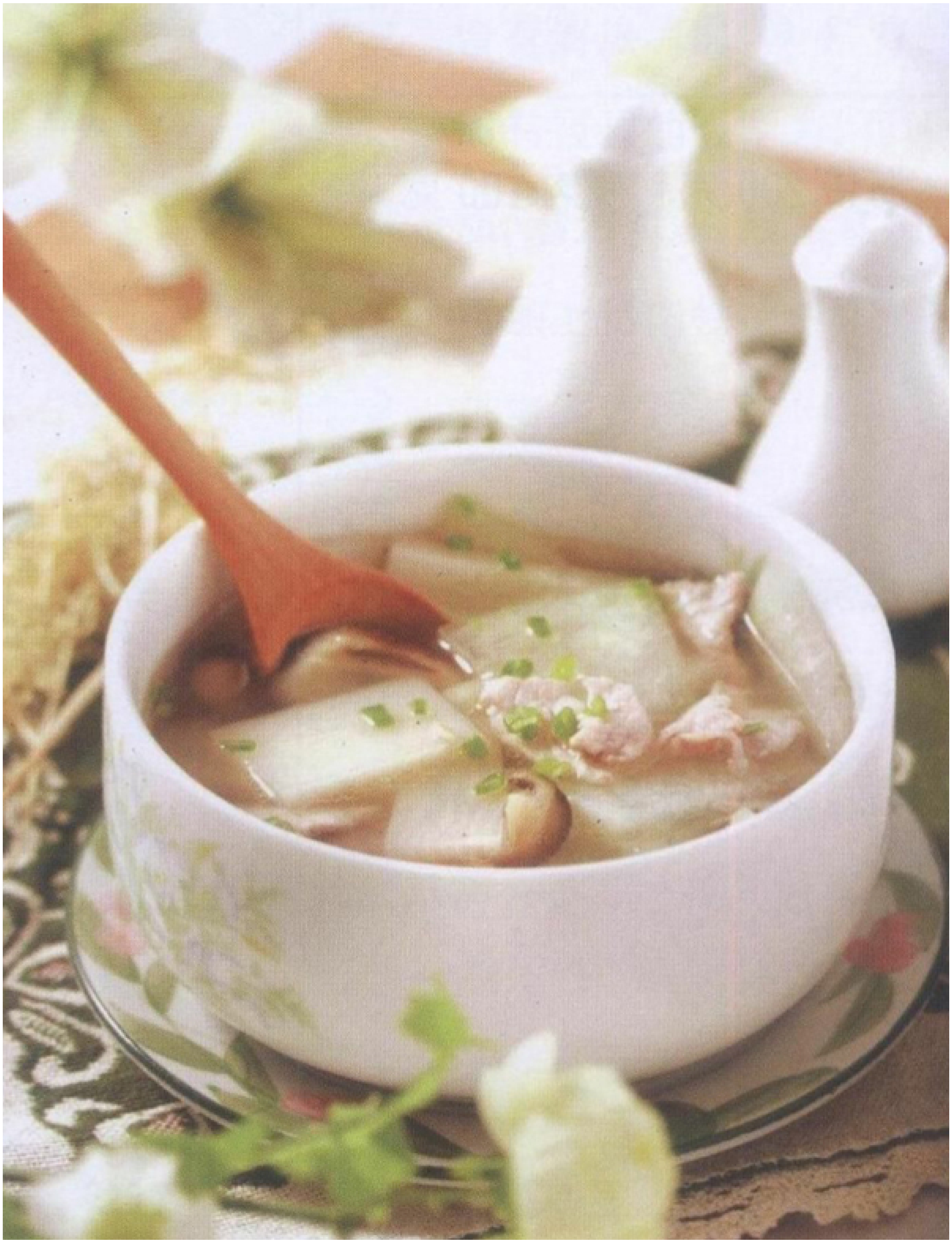
3 加入肉片，煲约1小时后，再放入虾仁、姜，再稍滚片刻，加盐、味精味即可。

温馨提示

海带的主要营养成分为蛋白质、纤维素、氨基酸、维生素、钾、碘等。海具有消痰软坚、利水散结、祛脂降压的功效，经常食用有瘦身作用。

三鲜冬瓜汤

保健功效 清热化痰，除烦止渴，利尿消肿。



靓汤原料

冬瓜500克，水发冬菇、罐头冬笋各100克，瘦肉50克。

靓汤调料

鲜汤1千克，细盐3克，菜油50克，姜片少许。

制作步骤

1 先将冬瓜削去皮，去瓤洗净，切成小簿片。冬笋也切成小薄片，冬菇去蒂，片成薄片。

2 锅洗净置旺火上，倒入菜油烧至七成热时，放入冬瓜微炒，掺入鲜汤。

3 冬瓜煮至快软时，下冬笋片、冬菇同煮至冬瓜熟，加放细盐调味起锅，入汤盆上桌即可。

温馨提示

烹制时，要切实掌握好火候，将冬瓜煮至熟而不烂即可，冬菇片得越薄越好，利于入味，汤鲜味美，清淡爽口，是清口解腻的好汤菜，宜于夏末秋初食用。

海藻瘦肉汤

保健功效 降血压，清热化痰，软坚散结。

靓汤原料

海藻、昆布各30克，瘦肉100克。

靓汤调料

食油、细盐各适量。

制作步骤

1 海藻、昆布洗净；瘦肉切小块。

2 所有原料一同放入烧锅内加清水炖煮。

3 煮至肉烂熟，加油盐调味。

温馨提示

选购海藻时，以黑褐、盐霜少、枝嫩、无沙石者为佳。装蒲箱或竹篓内，干燥处。

黄瓜三丝汤

保健功效 清热止渴，利水消肿，泻火解毒。

靓汤原料

嫩黄瓜250克，大白菜100克，鲜汤750克，海带50克。

靓汤调料

小葱花3克，味精1克，细盐2克。

制作步骤

1 先将黄瓜去皮洗净，切成细丝；大白菜用水漂洗后，切成丝，海带涨发、洗净，切成丝。

2 然后将锅置旺火上，掺入鲜汤，放入大白菜丝、海带先水煮。

3 然后投入黄瓜丝入锅烧沸，加放细盐、味精起锅，撒上细葱花即成。

温馨提示

烹制时，海带要先用水发涨、洗干净；大白菜要横筋切成丝；黄瓜入锅后不能久煮，以保持其脆嫩清香，清淡咸鲜。

萝卜腐竹汤

保健功效 保健消食、化痰止咳、利尿清热、生津、解酒。

靓汤原料

腐竹6段，番茄1个，白萝卜半个，香菇1朵，高汤3碗。

靓汤调料

盐、鸡精适量，麻油、胡椒粉各少许。

制作步骤

1 腐竹、香菇洗净泡软；白萝卜、番茄洗净切块备用。

2 将高汤煮滚，放入泡软的腐竹，再加入萝卜块、番茄块、香菇。

3 用小火煮至材料熟透后，加盐及鸡精，起锅前滴入麻油，撒上胡椒粉即成。

温馨提示

饮用此汤时，不能同时服食人参、党参、黄芪等补气药，以免药效相反，起不到补益作用。

五色紫菜汤

保健功效 软坚散结，清热化痰，利尿。

靓汤原料

紫菜60克，熟猪肉30克，水发冬菇30克，胡萝卜30克，水发玉兰片30克，豌豆苗100克。

靓汤调料

胡椒粉1克，味精2克，细盐5克，高汤1千克，熟鸡油30克。

制作步骤

1 胡萝卜在开水中氽熟，切成小菱形片；熟猪肉片薄片；冬菇切片。

2 紫菜用凉水发开，洗净、沥干水分；豌豆苗洗净，在开水中氽一下，捞出放入大汤碗中，将紫菜摆在上面。

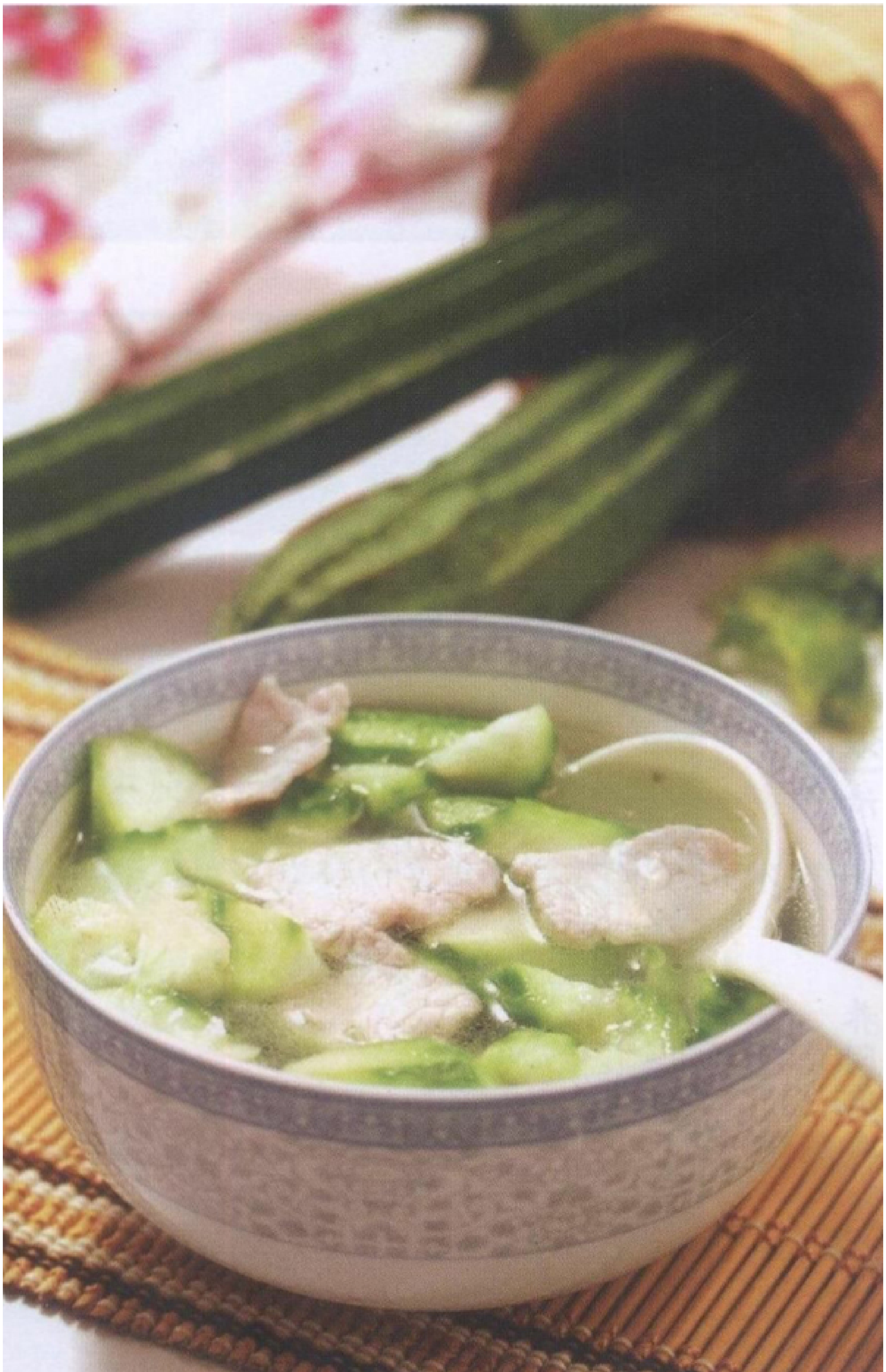
3 将汤锅置旺火上放入高汤，加放熟肉片、水发玉兰片、水发冬菇、红胡萝卜片，煮几分钟，撇去浮沫，放入细盐、味精、胡椒粉盛入大汤碗内，淋上熟鸡油即成。

温馨提示

此菜用海中珍品紫菜同多种配料做成，质地鲜嫩，汤味清香鲜美，颜色艳丽，为家宴汤中上品。

丝瓜瘦肉汤

保健功效 清热化痰，凉血解毒，安胎通乳。



靓汤原料

猪瘦肉100克，丝瓜500克，生姜1片。

靓汤调料

水适量，盐、味精各适量。

制作步骤

1 丝瓜削去皮，洗净，削三角形。猪瘦肉净，切薄片，用调味腌10分钟。

2 丝瓜、姜片放入开水锅内，文火煲沸几分钟。

3 再放入猪瘦肉煮至熟，调味供用。

温馨提示

夏日常饮用此汤，身体十分有益。

番茄蛋花汤

保健功效 清热生津，养阴凉血，生津止渴，健脾消食。

靓汤原料

番茄1个，鸡蛋2个。

靓汤调料

肉汤适量，盐2茶匙，胡椒粉、葱花各少许。

制作步骤

1 番茄切片；鸡蛋打散。

2 将肉汤烧开后，放入番茄煮3分钟。

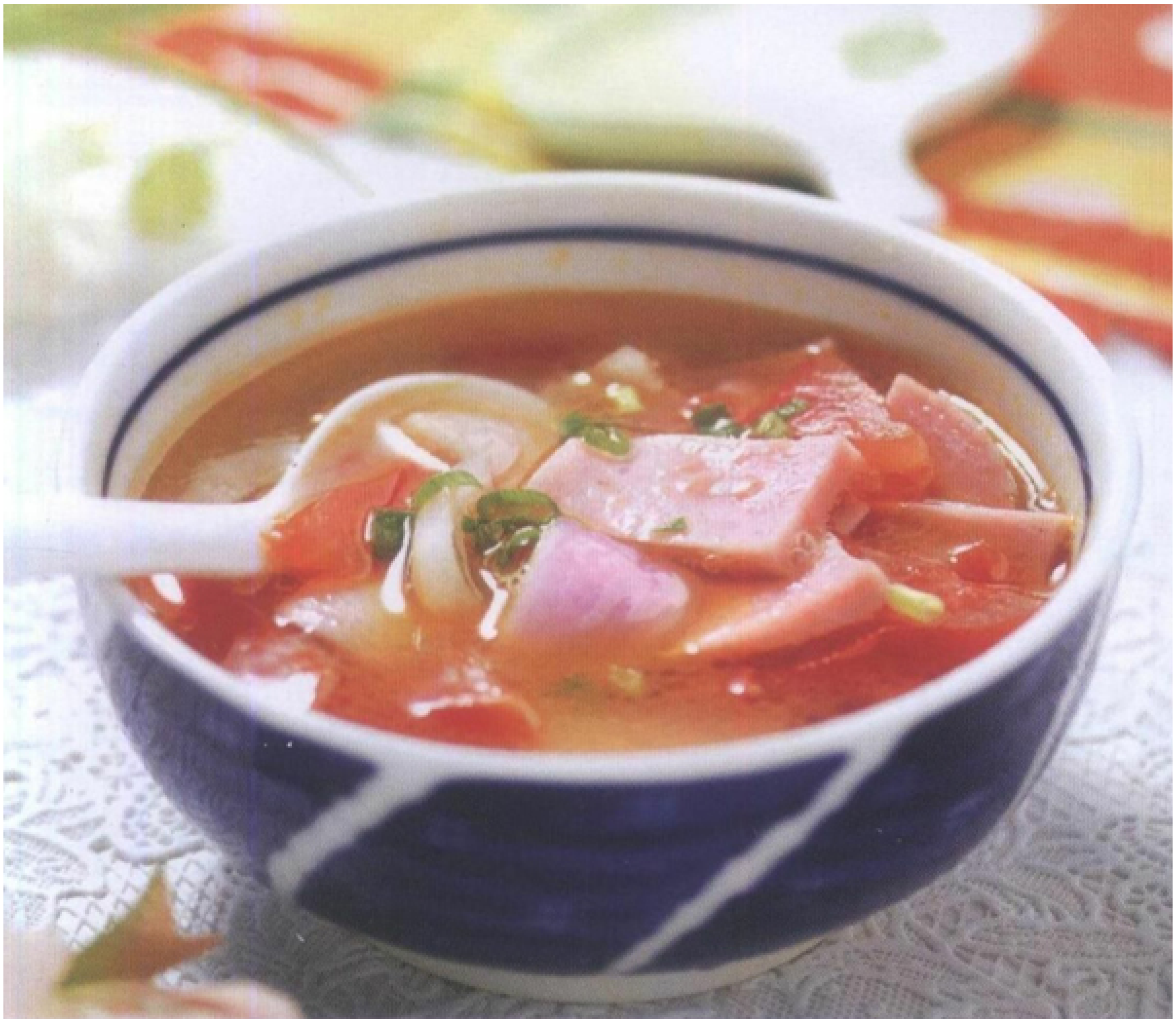
3 改小火，倒入蛋液，加入盐，撒上葱花、胡椒粉即可。

温馨提示

此汤营养丰富，又便于日常操作，适宜夏日时常食用。

火腿洋葱汤

保健功效 温肺化痰，解毒杀虫。



靓汤原料

三文治火腿50克，洋葱1个，番茄半个。

靓汤调料

鸡精1小匙，盐适量、黑胡椒粉少许，蒜末1大匙。

制作步骤

1 火腿切小片；洋葱切片；番茄去皮切小片。

2 以一匙油小火煎火腿至香酥，续下洋葱、番茄炒香即可加入水煮开。

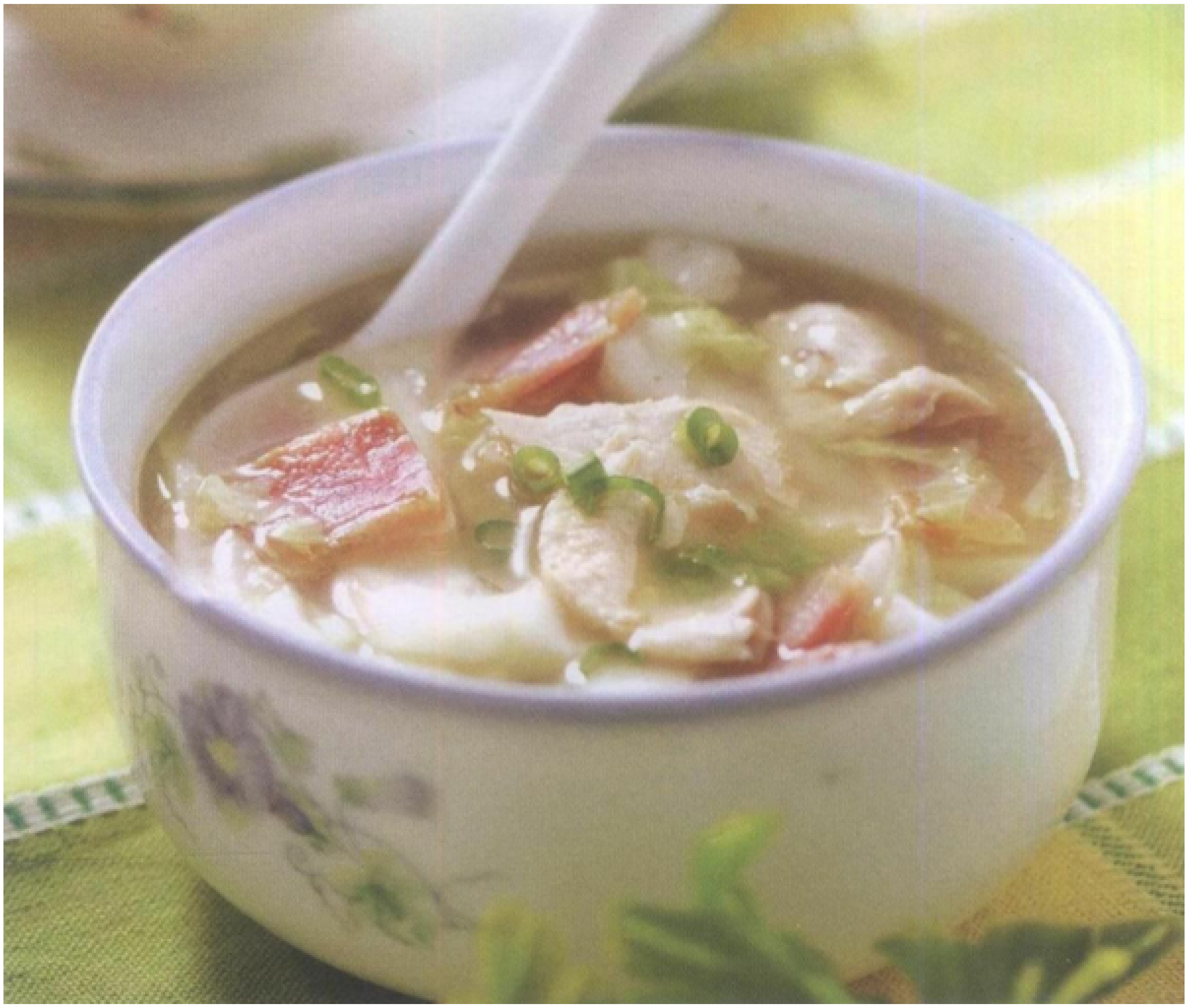
3 改小火加盖再煮7～8分钟，食用前放调味料及火腿即成。

温馨提示

要煮地道的洋葱汤，最好将煮软的洋葱放入果汁机中完全打碎，但清洗带的果汁机费时费力，所以只要在切洋葱时切成小丁，搅打的过程就可以省了。

火腿白菜汤

保健功效 清热解毒，消肿止痛，调和肠胃，通利大小二便。



靓汤原料

大白菜心200克，熟鸡肉50克，熟火腿50克。

靓汤调料

细盐、胡椒粉、味精、鸡汤、食用油、鸡油各适量，姜丝少许。

制作步骤

1 大白菜心切段，放入沸水锅内汆一下，捞出；熟鸡肉、火腿均切成薄片。

2 炒锅上火烧热，加适量底油，放入白菜心、火腿片、鸡肉片煸炒一下。

3 再加入鸡汤、姜丝、胡椒粉、细盐、味精，用旺火烧沸至原料入味，淋鸡油，倒入汤碗内即成。

温馨提示

烹调白菜时不宜用煮焯、浸汤后挤汁等方法，以避免营养成分的大量流失。

紫菜虾干汤

保健功效 软坚散结，清热利尿。

靓汤原料

虾干50克，紫菜25克，鸡蛋1个，白菜叶50克。

靓汤调料

食用油、细盐、味精、麻油各少许，葱末少许。

制作步骤

1 将虾干用温水泡软洗净；鸡蛋磕入碗内调匀；紫菜撕碎放入汤碗中；白菜叶切成丝。

2 炒锅上火烧热，加入底油，放葱末煸炒出香味，加入适量的开水，再放入虾干，用微火煮至熟透后，加入细盐、白菜叶和紫菜。

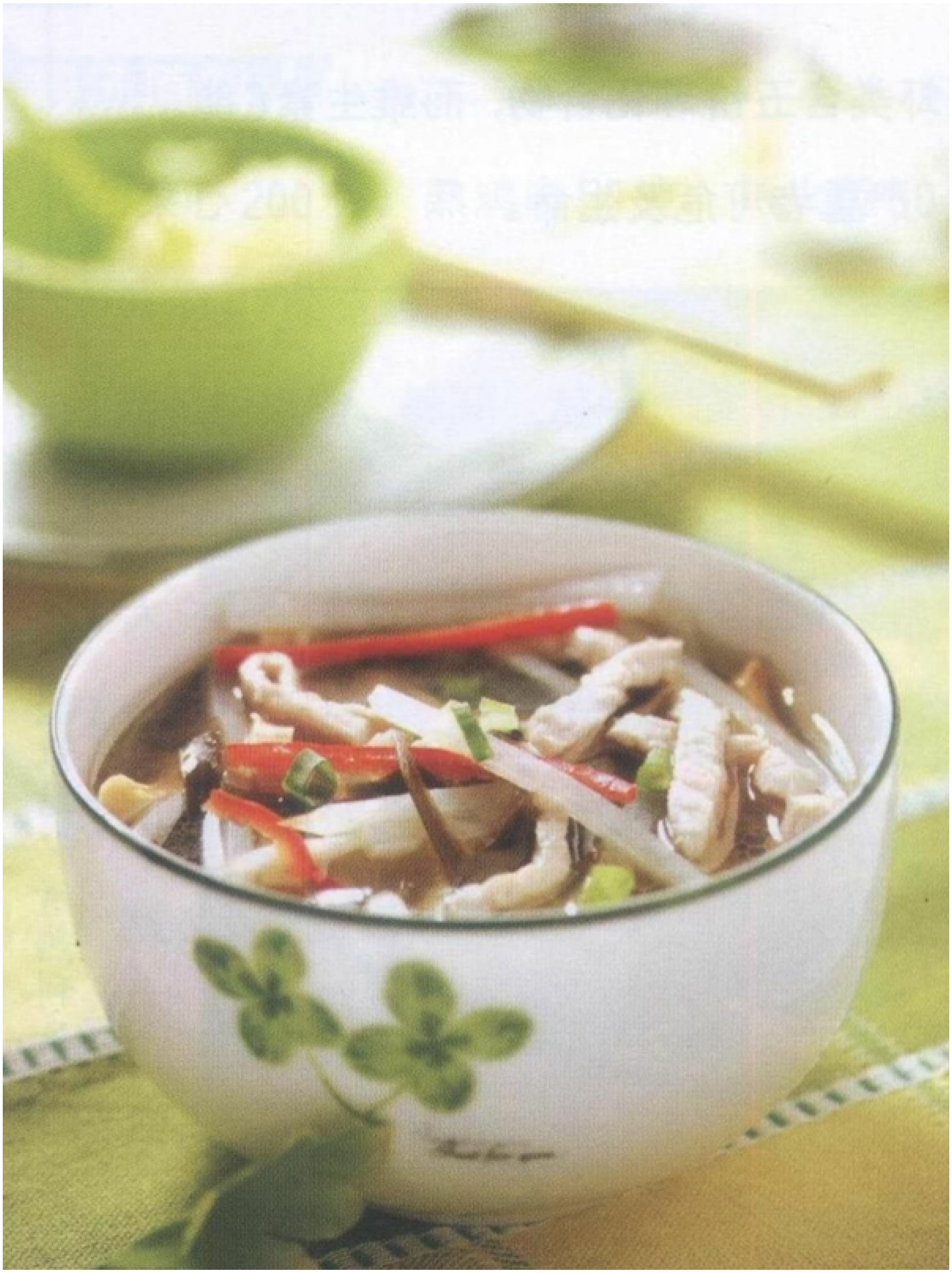
3 再淋入鸡蛋液，待鸡蛋花浮于汤表面即可。

温馨提示

吃虾时不宜服维生素C，因虾类含五价砷化合物，而维生素C能使五价砷转化为有毒的三价砷，严重者可危及生命。

五丝酸辣汤

保健功效 健胃消食，利尿清热，生津解酒。



靓汤原料

白萝卜150克，海带50克，黑木耳50克，玉兰片50克，瘦猪肉50克，红辣椒1个。

靓汤调料

绍酒、姜、酱油、麻油、胡椒粉、白醋、细盐、味精、淀粉各适量。

制作步骤

1 将海带、黑木耳、玉兰片用温水泡发，然后均切成丝。肉丝加细盐绍酒、淀粉和水拌匀。

2 炒锅上火放油，待油温五成热时，爆香姜丝，倒入肉丝炒熟，再加入其他各丝煸炒。

3 然后加适量水，煮沸后加酱油、白醋、味精、胡椒粉调味，再用水淀粉勾透明的薄芡，淋上麻油，出锅装碗即可。

温馨提示

凡服中药人参、党参、黄芪等补气药时不可食白萝卜，以免药效相反，起不到补益作用。

酿鲫鱼豆腐汤

保健功效 利水消肿，清热解毒。理气散结，升清降浊。

靓汤原料

鲫鱼1条，豆腐1块，猪肉馅50克。

靓汤调料

食用油、葱、姜末、蒜、细盐、高汤、味精、绍酒各少许。

制作步骤

1 将豆腐切成骨牌块，用开水烫一下；鱼收拾干净，两面都剞上花刀。

2 将猪肉馅和葱、姜末、细盐、绍酒拌匀，酿入鱼肚内。

3 炒锅上火烧热，加底油，用葱、姜、蒜炝锅，加入高汤，汤开后放入鱼豆腐，加适量的细盐，用急火炖，鱼熟后放入味精调味即可。

温馨提示

食用鲫鱼时，不能同时食用猪肝，两者同吃具有刺激作用。

菠菜丸子汤

保健功效 养血止血，利肠通便，排解热毒。

靓汤原料

猪里脊肉200克，菠菜叶50克，黄瓜50克，鸡蛋清1个。

靓汤调料

细盐、味精、麻油、鸡汤、淀粉、绍酒各适量。

制作步骤

1 猪肉洗净，剁成细泥；菠菜叶洗净，切段；黄瓜洗净，切成“象眼片”。

2 将肉泥装在碗内，放入鸡蛋清、绍酒、细盐、味精、淀粉，搅成肉馅。

3 坐锅点火，放入鸡汤烧开，将肉馅挤成小丸子下入汤内，再放入黄瓜片、菠菜叶，烧开后撇去浮沫，加细盐、味精调好口味，淋入麻油，出锅装碗即成。

温馨提示

吃菠菜时，最好在烹调前先用开水焯一下，以去除过多的草酸。

鸡丝裙带汤

保健功效 清热解毒，软坚散结，消肿利水。

靓汤原料

鸡胸肉150克，裙带菜100克，香菜48克，鸡蛋清1个。

靓汤调料

熟猪油适量，淀粉25克，清汤750毫升，盐2克，味精3克，生抽、料酒、末各少许。

制作步骤

1 将鸡胸肉剔净筋膜，先片成薄片，再改切成丝，加上鸡蛋清和淀粉调拌匀；把裙带菜用清水洗净，改刀切成长条状，放沸水锅内焯一下，捞出沥净分；香菜洗净，切成小段。

2 锅置火上，放熟猪油烧热，放入鸡肉丝炒至变色，取出。

3 净锅复置火上，放少许熟猪油烧到七成热，放入姜末炝锅，加入清汤、抽、盐和料酒烧沸，倒入鸡肉丝和裙带菜烧煮几分钟，撒上味精，放入香菜，出锅盛在汤碗里即可。

温馨提示

香菜与羊肉，两者搭配食用，对于身体虚弱、阳气不足、性冷淡、阳痿等有疗效。

黄豆芽豆腐汤

保健功效 祛风清热，解毒健脾。

靓汤原料

黄豆芽、豆腐各250克，雪里蕻100克。

靓汤调料

植物油15毫升，味精、食盐、葱花各适量。

制作步骤

1 把黄豆芽去杂质洗净，豆腐切成1厘米见方的丁，雪里蕻洗净切段。

2 加入适量清水，煎煮40分钟左右，取汁。锅内放油，烧热，放入黄豆芽，炒出香味时加适量的水，在大火上烧开。

3 放入雪里蕻、豆腐，改小火炖10分钟，加入食盐、味精，撒上葱花，即可出锅。

温馨提示

黄豆芽虽源于黄豆，但营养却更胜黄豆一筹；与黄豆相比，黄豆芽中所含的核黄素、胡萝卜素、尼克酸、维生素B_{12}都有明显增加；黄豆芽还含有一种干扰素诱生剂，能诱发干扰素，增加体内抗病素、抗癌肿的能力。

绿豆萝卜炖排骨

保健功效 清热，化痰。止咳

靓汤原料

排骨200克，绿豆50克，白萝卜200克。

靓汤调料

猪油、食盐各适量。

制作步骤

1 绿豆淘洗净，以温水泡发；白萝卜去皮切片；排骨斩成件。

2 将排骨、萝卜、绿豆放入锅中，加水烧滚，倒入炖盅内。

3 将炖盅放入蒸锅内炖约1.5小时，取出，加入盐、味精即可。

温馨提示

绿豆是夏季饮食中的上品，更高的价值是它可药用，盛夏酷暑，人们喝些绿豆粥，甘凉可口，防暑消热；小孩因天热起痱子，用绿豆和鲜荷一起服用，效果更好。

柴根瘦肉汤

保健功效 解肌透表，清热生津。

靓汤原料

猪瘦肉150克，鲜葛根60克，柴根12克。

靓汤调料

食盐、味精各少许，姜片适量。

制作步骤

1 猪瘦肉洗净切块，柴根洗净用纱布包好，葛根去皮洗净切片。

2 加入适量清水，煎煮40分钟左右，取汁。将葛根片与猪肉、柴根包一同放入砂锅内，加适量清水，大火煮沸后，改用小火炖2小时。

3 加入食盐、味精调味，将柴根包取出，即可。

温馨提示

猪瘦肉与其他药物炖煮食之，可以治疗营养不良性浮肿、体弱无力、阴虚肺燥咳嗽、体虚自汗或盗汗以及肝肾阴虚引起的头晕眼花、腰膝酸软、耳鸣耳聋等症。

海带紫菜瓜片汤

保健功效 祛风清热。

靓汤原料

海带100克，冬瓜250克，紫菜15克。

靓汤调料

料酒、麻油、食盐、味精各适量。

制作步骤

1 海带丝泡发后切成条，紫菜洗净。

2 锅内放水烧滚，加入海带、冬瓜片，煮约2分钟。

3 加食盐、料酒、味精调味冲入盛放紫菜的汤碗里，浇上麻油即成。

温馨提示

海带富含多种无机盐及胡萝卜素，是老年人的长寿菜。常吃海带既能有效预防白血病、癌症，又能预防动脉硬化、降血脂、降血压、防止甲状腺功能碍等。

菠菜木耳鸡蛋汤

保健功效 解毒清热，凉血止血。

靓汤原料

鸡蛋3个，湿淀粉150克，高汤适量，黄花菜、木耳、菠菜各适量。

靓汤调料

麻油15毫升，酱油、姜末、食盐、味精各少许。

制作步骤

1 菠菜洗干净，切为两半；黄花菜、木耳用水浸透；鸡蛋打入碗中，搅匀。

2 将清水入锅，放入木耳、黄花菜、菠菜、姜末，大火烧沸。

3 加食盐、酱油、味精，倒入搅匀的鸡蛋，烧沸后淋上麻油即可。

温馨提示

菠菜是深受人们喜爱的蔬菜之一，营养丰富，在春天吃尤为鲜嫩可口。菠菜不仅味美，还有一定药用价值，中药研究人员认为菠菜有生血作用，故血虚者可常食菠菜。

西洋菜猪肺汤

保健功效 清热解毒，润肺止咳。

靓汤原料

西洋菜250克，猪肺1个，陈皮1片，蜜枣2枚，南杏9克，北杏6克。

靓汤调料

盐适量。

制作步骤

1 西洋菜、陈皮和蜜枣洗净；南杏和北杏去衣，洗净；猪肺洗净，成块状。

2 猪肺和西洋菜一起放滚水中煮5分钟。

3 瓦煲加入清水，用猛火煲至水滚，后放入材料，改用中火继煲2小时，加少许盐调味，即可饮汤吃渣。

温馨提示

西洋菜，又名落葵，有凉血清热、生津润肺、祛热解渴、利尿通便的功效，主治斑便血、烦躁口渴、口干咽痛、肺热咳嗽、大便燥结等症。

罗汉果瘦肉汤

保健功效 解热消暑，止咳化痰。

靓汤原料

大罗汉果1/4个，猪腿精肉300克，陈皮小块，清水10碗。

靓汤调料

细盐少许。

制作步骤

1 将陈皮浸透洗净；猪肉洗净，切块。

2 把清水、罗汉果和陈皮一起放入瓦煲内，旺火烧滚。

3 然后下猪肉，再滚起改用文火煲约2小时即可。

温馨提示

罗汉果，别名汉果、拉汉果、青皮果。含丰富的维生素C、糖苷、果糖、葡萄糖、蛋白质等。

半枝莲穿破石水鱼汤

保健功效 祛湿解毒，清热散结。

靓汤原料

半枝莲80克，穿破石80克，生姜1片，水鱼1只（约500克），瘦猪肉120克。

靓汤调料

细盐少许。

制作步骤

1 将活水鱼放入滚水中，使其排尽尿液，然后剥洗干净，去除内脏，斩件，用。

2 半枝莲、穿破石分别用清水浸透，洗干净，备用；生姜用清水洗干净，去姜皮，切好备用；瘦猪肉用清水洗干净，备用。

3 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入以上全部材料，候再滚起，改用中火继续煲3小时，以少许细盐调味。

温馨提示

半枝莲味淡、微苦，性凉；归心、肝经。祛风利湿，活血通经，止咳。适于治风湿关节疼痛、黄疸、闭经、劳伤咳血、跌打损伤、疔疮痈肿等症。

大青叶海带排骨汤

保健功效 清热祛湿。

靓汤原料

大青叶、草决明、夏枯草、海带各9克，排骨适量。

靓汤调料

细盐适量。

制作步骤

1 海带洗净，切成小段。

2 将草决明、夏枯草、大青叶加入适量水煮汤。

3 取药汤入泡发、切段之海带及汆烫去血水之排骨，慢火煲炖。

温馨提示

脾胃虚寒者忌用。

Part 7 强身防病汤

想要喝汤喝出健康的身体，在汤的制作技巧、细节上就要注重科学而营养。**选料精湛**

选料是煮好鲜汤的关键。要煮好汤，必须选鲜味足、异味小、血污少、新鲜的动物原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、肽、核苷酸等，它们也是汤的鲜味的主要来源。**搭配适宜**

有些食物之间已有固定的搭配模式，营养素有互补作用，即餐桌上的“黄金搭配”。最值得一提的是海带炖肉汤，酸性食品猪肉与碱性食品海带的营养正好能互相配合，这是日本的长寿地区冲绳的“长寿食品”。为了使汤的口味比较纯正，一般不宜用太多品种的动物食品一起熬。**操作精细**

做汤时不宜先放盐，因为盐具有渗透作用，会使原料中的水分排出，蛋白质凝固，鲜味不足。汤中可以适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，但注意用量不宜太多，以免影响汤本来的鲜味。**火候适当**

滚汤一般旺火速成。熬汤旺火烧沸，小火慢煨。这样才能把食品内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使熬出的汤更加鲜醇味美。只有文火才能使营养物质溶出得更多，而且汤色清澈，味道浓醇。

金针西红柿汤

保健功效 用金针菇有抵抗疲劳、抗菌消炎、抗肿瘤的作用；对预防和治疗肝脏病也有一定疗效。

靓汤原料

西红柿200克，鲜金针菇50克，水发木耳50克。

靓汤调料

细盐、味精、上汤、葱花、麻油各适量。

制作步骤

1 西红柿用开水烫一下，去皮切成薄片；金针菇择洗干净，切去根部；木耳泡透撕成小片备用。

2 坐锅点火放入上汤，开锅后加入金针菇、木耳、细盐、味精和西红柿一起烧开。

3 最后淋入麻油，即可起锅端出。

温馨提示

一般人均可食用。尤其适合气血不足、营养不良的老人和儿童食用。

白萝卜三鲜汤

保健功效 促进消化，消炎

抗癌及解毒。

靓汤原料

白萝卜100克，虾仁50克，茶树菇30克，红枣6个，香菜适量。

靓汤调料

姜1块，白胡椒粉、淀粉、料酒、盐各少许。

制作步骤

1 白萝卜洗净切片；茶树菇洗净切段；红枣洗净去核；姜洗净切片。

2 锅内加水适量，烧开，下入茶树菇、红枣和姜，稍煮再下入白萝卜。

3 萝卜熟透后，下入虾仁，再旺火煮开，加入调料，调好口味，加入香菜，即可出锅。

温馨提示

一般人均可食用。

白菜丸子汤

保健功效 清热解毒，消肿止痛，调和肠胃，通利大小二便。

靓汤原料

小白菜500克，猪肉100克，细粉丝50克。

靓汤调料

料酒、葱末、细盐各5克，味精2克，姜末3克，鸡蛋清1个，高汤适量。

制作步骤

1 小白菜洗净切开，在热油锅中略炒盛出；猪肉剁成肉馅。

2 将内馅加少许葱末、姜末、鸡蛋清、细盐、味精搅匀，用手挤成小丸子，下入开水锅中汆熟取出。

3 汤锅置火上，下入高汤和余下的细盐、味精、料酒，开锅后下入丸子和小白菜、细粉丝，汤开起锅，盛入汤碗中即成。

温馨提示

烹制时，丸子要做得大小均匀，肉馅顺一个方向搅动，使之上劲。此汤肉丸鲜香，汤清味美，白菜绿，清淡爽口，是家庭普通汤菜，四季均宜。

海鲜黄瓜汤

保健功效 消食开胃、补益肝肾。

靓汤原料

黄瓜150克，水发海参50克，海米50克，干贝50克。

靓汤调料

鲜汤、黄酒、细盐、味精、葱姜汁、麻油各适量，香菜少许。

制作步骤

1 将黄瓜洗净后切成薄片；水发海参顺长切成片；香菜切成段；干贝撕成丝。

2 炒锅上火，加入鲜汤、细盐、黄酒、葱姜汁、味精，烧沸，再加入海参、净海米、净干贝烧沸。

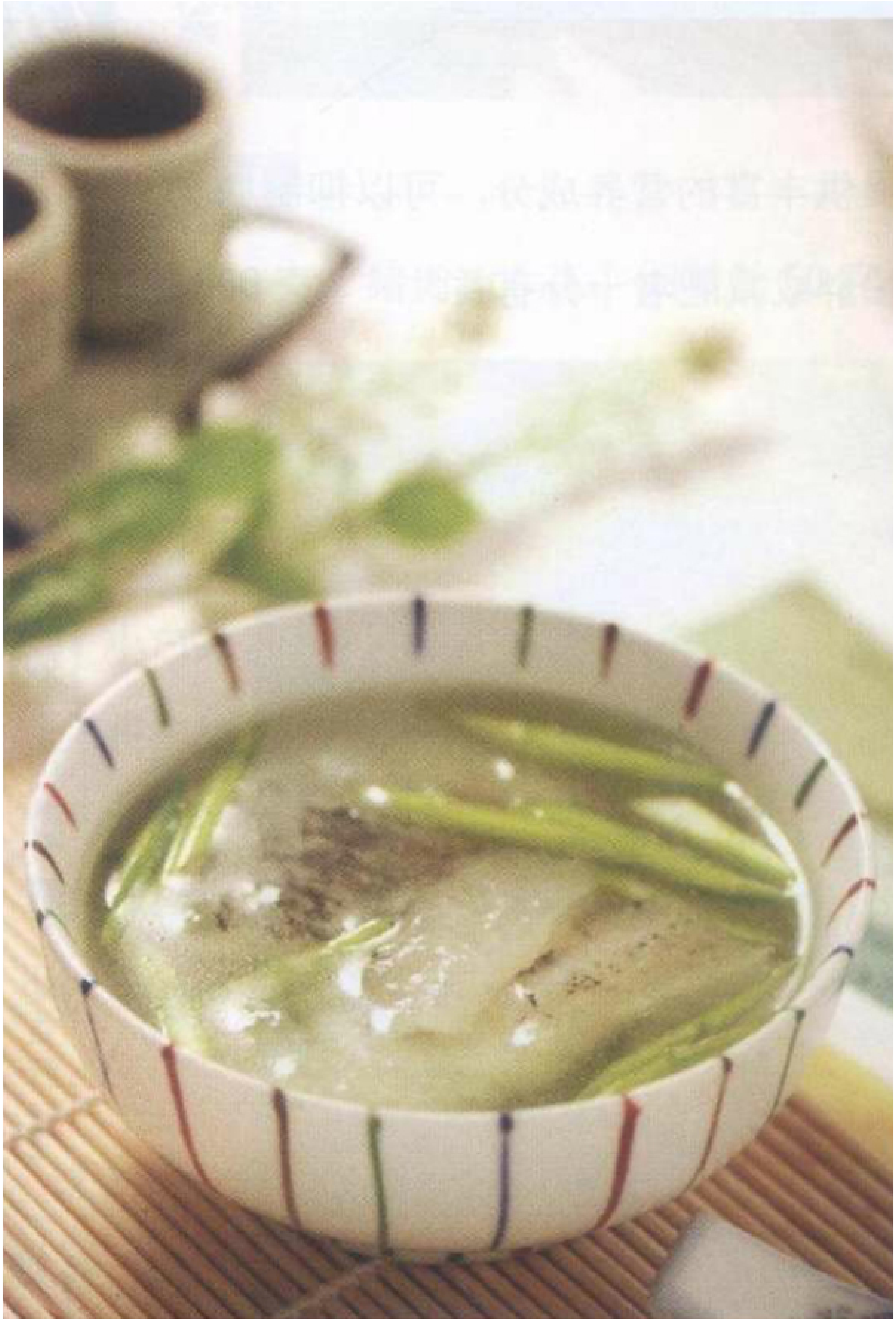
3 用手勺撇去浮沫，加入黄瓜、香菜，淋上麻油，盛入汤碗中即成。

温馨提示

黄瓜与蒜搭配，能为人体提供丰富的营养成分，可以抑制糖类转变为脂肪、降低胆固醇，对怕胖或减肥者十分有益。

芦笋海参汤

保健功效 抗癌消肿。



靓汤原料

芦笋50克，水发海参100克，葱、姜少许。

靓汤调料

食用油、盐、味精各适量。

制作步骤

1 芦笋洗净切片，海参切片。

2 将油放入锅中烧热，投入葱、姜，待出葱香味后加入芦笋、海参，快速翻炒后，加入开水1碗，文火煨30分钟。

3 加入食盐、味精即可佐餐服用。

温馨提示

芦笋与黄花菜搭配食用，有养血、止血、除烦的功效，适用于功能性子宫出血及各种贫血的辅助治疗。

牛腩莲藕汤

保健功效 化痰润肺，开胃祛积。

靓汤原料

牛腩（切块）400克，莲藕15克，海带9克，陈皮9克。

靓汤调料

油、盐、生姜、葱、花椒、酒、大蒜、八角各适量。

制作步骤

1 莲藕洗净淤泥，去皮后切成厚片。

2 海带放在水中浸泡切条。

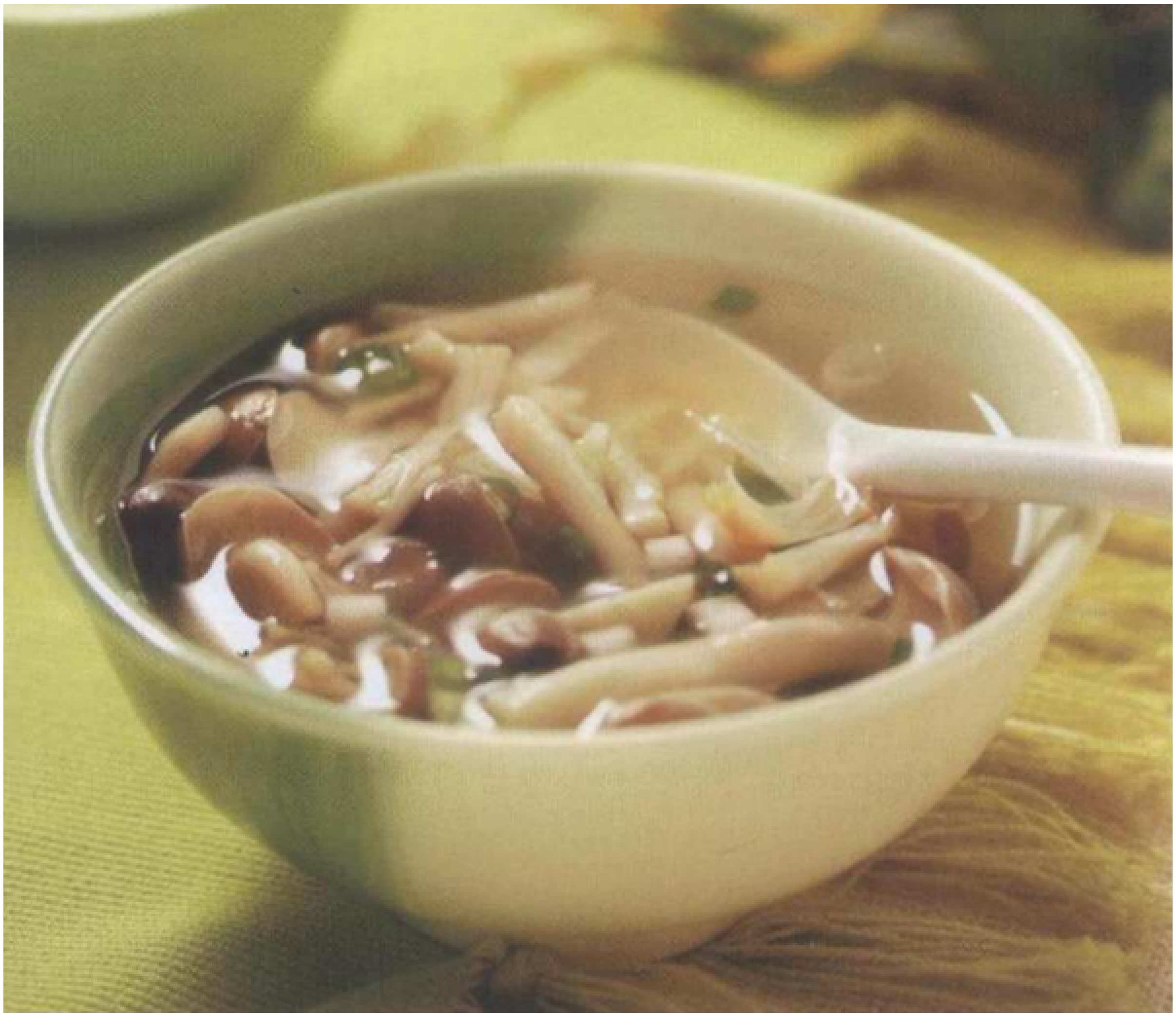
3 将材料和适量清水一起放入锅内，煮滚后用油、盐、生姜、葱、花椒、八角、酒和大蒜调味；后用小火煮至牛腩熟透即可食用。

温馨提示

莲藕，又名藕丝菜，有清热生津、凉血止血、消散淤血、养心生血、补益脾胃的功效，生食鲜藕或挤汁饮用，对咳血、尿血等症有辅助治疗作用。

干贝蘑菇汤

保健功效 滋阴补肾，填精益髓。



靓汤原料

蘑菇250克，干贝20克。

靓汤调料

精制植物油、鲜汤、料酒、细盐、味精、麻油各适量，葱花、姜末各少许。

制作步骤

1 将干贝剔去筋，洗净后放入碗内，加适量清水，上笼蒸20分钟，取出撕成丝。

2 炒锅上火，放油烧热，下葱花、姜末煸炒，再加鲜汤、料酒、干贝、蘑菇、细盐、味精，用小火炖约10分钟。

3 淋上麻油，装入汤碗即成。

温馨提示

蘑菇具有提高人体免疫力的功效，适宜常食，可强身防病适用于腰腿痛、眩晕症、慢性肝炎、失眠症等病症。

百部桔梗萝卜汤

保健功效 润燥止咳。

靓汤原料

百部10克，桔梗6克，白萝卜1个。

靓汤调料

生姜3片。

制作步骤

1 将白萝卜、生姜洗净，切成薄片。

2 白萝卜、生姜与百部、桔梗共置锅内，加水适量。

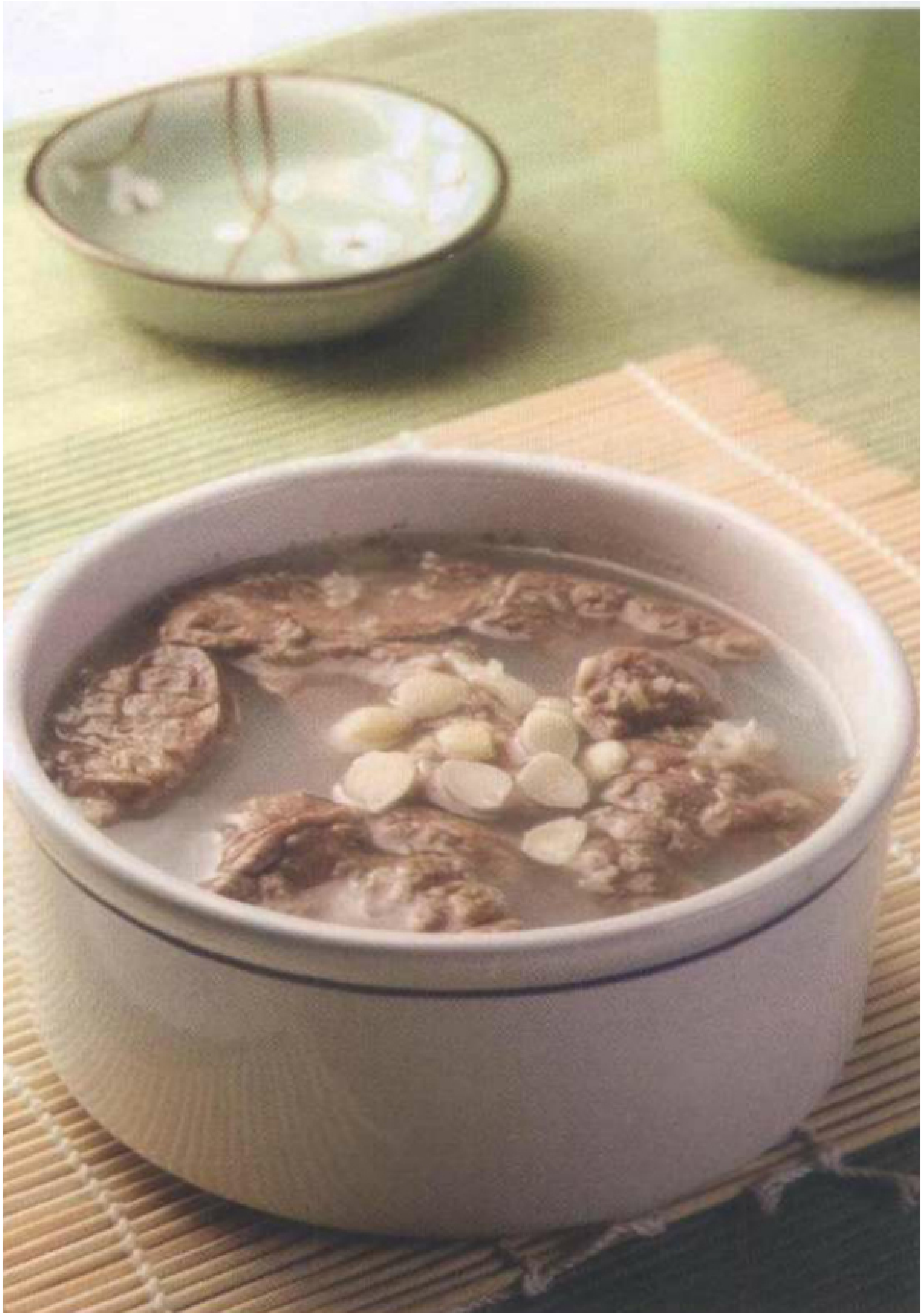
3 煮沸20分钟去渣，加蜂蜜少许。

温馨提示

选购百部时，以粗长、肥壮、色黄白者为佳。贮存时置通风干燥处，防潮。

杏仁猪肺汤

保健功效 止咳化痰，补肺。



靓汤原料

猪肺250克，苦杏仁10克。

靓汤调料

姜汁、食盐适量。

制作步骤

1 猪肺切块、洗干净。

2 猪肺、苦杏仁加清水适量煲汤。

3 汤将好时冲入姜汁1～2汤匙，用食盐调味即成。

温馨提示

苦杏仁味苦，性温，有小毒；归肺、大肠经。能祛痰止咳，平喘，润肠。

菜干紫菀猪肺汤

保健功效 祛痰止咳，润肺益气。

靓汤原料

紫菀10克，南杏仁12克，猪肺1个，白菜干60克，蜜枣8粒。

靓汤调料

食油、细盐各适量。

制作步骤

1 将猪肺洗净、切块，用手挤除泡沫，冲洗干净，滤干水；白菜干用水浸软，洗净切段；紫菀、南杏仁、蜜枣（去核）分别用清水洗净。

2 将猪肺、白菜干放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时。

3 再放入紫菀、南杏仁、蜜枣煲2小时，调味供用。

温馨提示

紫菀，别名青菀、紫茜、返魂草、夜牵牛。其味辛、苦，性微温；归肺经。能润肺下气，消痰止咳。

白果猪肉汤

保健功效 止咳平喘。

靓汤原料

瘦猪肉500克，白果30克。

靓汤调料

盐、味精各适量。

制作步骤

1 猪肉洗净，切成小片；白果去壳及红衣。

2 猪肉加黄酒、姜片、水适量，文火焖煮20分钟。再把白果加于汤内。

3 加盐调味，再煮15分钟；加味精调匀，撒上葱末即成。

温馨提示

白果有小毒，不宜大量生食。生食毒性较大，熟食可减少毒性，但也不可过量。咳嗽痰稠不利者慎用，有实邪者忌服。

附子羊肚汤

保健功效 和胃止呕。

靓汤原料

羊肚1个，去核红枣10粒，附子25克。

靓汤调料

醋、酱油、盐、姜汁，米酒、五香粉各适量。

制作步骤

1 先用附子、红枣加3碗水煎至1碗水备用。

2 羊肚翻开用醋或花椒水洗净再过清水，切成碎条，用酱油、盐、姜汁、米酒、五香粉拌匀，加水镬上煮15分钟。

3 取出羊肚，用附子红枣水炖服。

温馨提示

附子能回阳救逆，补火助阳，散寒止痛。用于亡阳虚脱、四肢厥冷、阳痿尿频、脾阳不振、脘腹冷痛吐泻、阳虚水肿、风寒湿痹、周身骨节疼痛及阳虚外感等症。

洋参龙眼猪肉汤

保健功效 大补气血。

靓汤原料

西洋参50克，龙眼肉30克，枸杞子30克，猪瘦肉50克。

靓汤调料

盐、味精、葱各适量。

制作步骤

1 将上述用料洗净，猪瘦肉、西洋参切小片。

2 把西洋参、龙眼肉、枸杞子、猪瘦肉同放入砂锅中，加适量水。

3 大火煮开后，用文火煎煮3小时，调味即可食用。

温馨提示

西洋参，别名花旗参、洋参。含12种以上的皂苷，还含有少量挥发油、树脂、淀粉、糖类、氨基酸、无机元素等。

黑枣黑豆兔肉汤

保健功效 补肾养血，美发延年。

靓汤原料

兔肉200克，黑枣10个，黑豆30克。

靓汤调料

生姜2片。

制作步骤

1 兔肉洗净，斩件；黑枣洗净，去核；黑豆洗净，浸1小时，去死豆；生姜洗净。

2 把全部用料放入锅内，加适量清水。

3 武火煮沸后，文火煲2小时，调味供用。

温馨提示

黑枣含蛋白质、糖类、有机酸、粘液质、微量钙、磷、铁、多氨基酸等。能补中益气，养血安神。

姜丝萝卜汤

保健功效 辛温解表，发汗散寒。

靓汤原料

生姜丝25克，萝卜片50克。

靓汤调料

红糖适量。

制作步骤

1 把生姜丝、萝卜片一起放入烧锅内。

2 往锅内加水约500毫升，煎煮15分钟。

3 再加入红糖，稍煮1～2分钟即可。

温馨提示

生姜味辛，性温；归肺、脾、胃经。能镇吐镇痛，抗炎消肿。

花椒火腿汤

保健功效 温中止痛，健脾开胃。

靓汤原料

火腿肉100克，花椒5克。

靓汤调料

食油、细盐各适量。

制作步骤

1 火腿肉切片。

2 火腿肉片与花椒一起，加适量水煮汤。

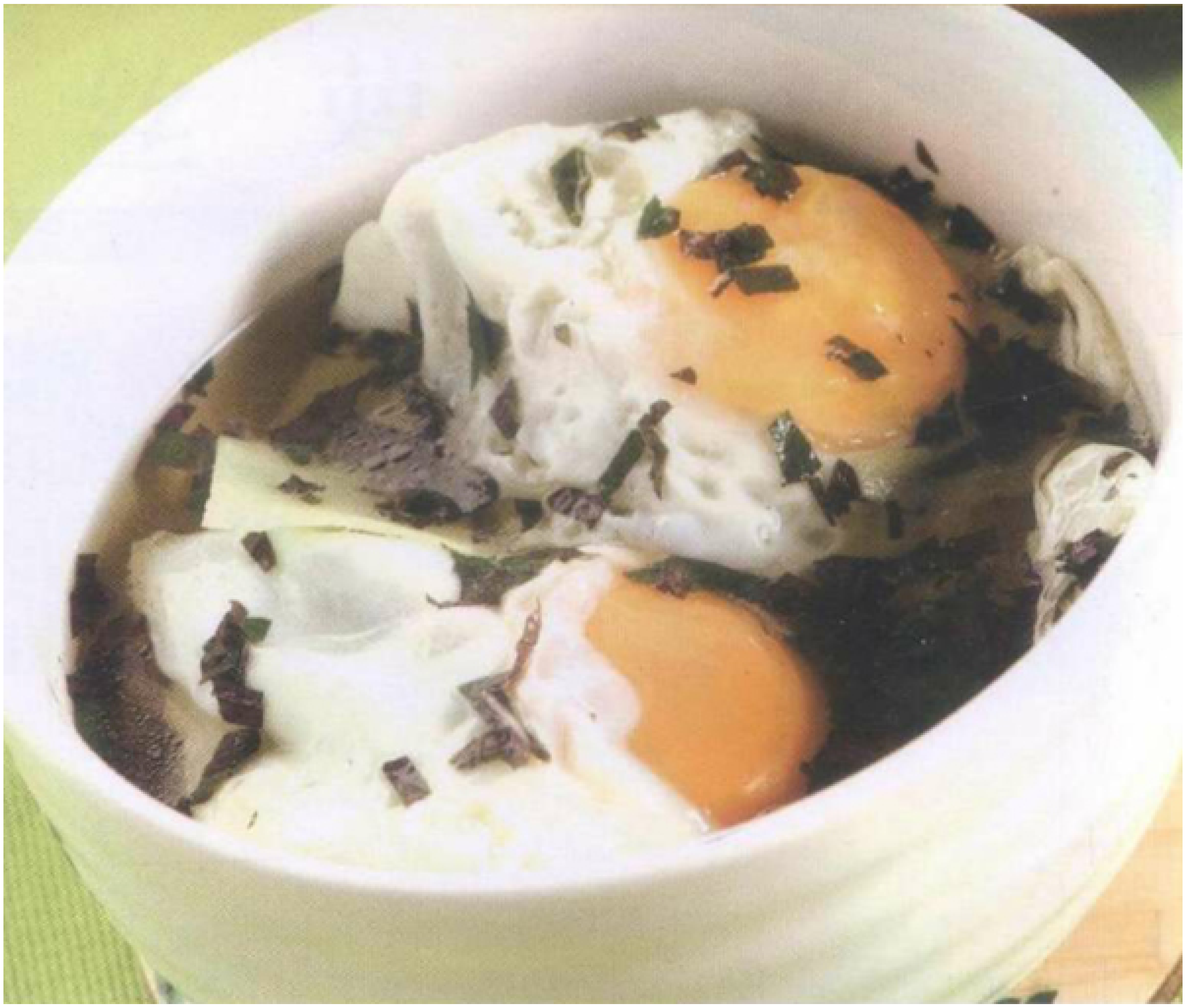
3 撇去汤面浮油，调味服食。

温馨提示

花椒能温中燥湿，散寒止痛，杀虫，止泻，逐湿。用于脘腹冷痛、吐泻冷、蛔厥腹痛等症。煎汤外洗，可治皮肤湿疹、阴部瘙痒。

苏叶鸡蛋汤

保健功效 发散风寒，宣肺止咳。



靓汤原料

鸡蛋2个，鲜紫苏叶30克。

靓汤调料

生姜15克。

制作步骤

1 将紫苏叶洗净，切碎；生姜去皮，洗净，切片。

2 起油锅，煎蛋。

3 把煎蛋与紫苏叶、生姜放入瓦锅内，加适量清水，武火煮沸后，文火煮30分钟，调味即可。

温馨提示

选购紫苏叶时，以叶大、色紫、不碎、香气浓、无杂质、无枝梗者为佳。贮存时置于通风干燥处。

葱白豆豉汤

保健功效 解表和中。

靓汤原料

豆豉15克，连须葱白30克。

靓汤调料

黄酒50毫升。

制作步骤

1 把连须葱白洗净，切碎。

2 豆豉加水1小碗，煎煮10分钟，再放入连须葱白，继续煎分钟。

3 滤出煎液，加入黄酒，趁热服用。

温馨提示

葱白味辛，性温；归肺、胃经。发表，通阳，解毒。适用于头痛、阴寒腹痛、二便不通、痢疾等症。

生姜秋梨汤

保健功效 发汗驱寒，止咳化痰。

靓汤原料

生姜5片，秋梨1个。

靓汤调料

红糖适量。

制作步骤

1 分别把生姜、秋梨洗净，切成薄片。

2 把生姜片、秋梨片放入锅内，加水2碗。

3 先用大火煮沸，再改文火煎15分钟，加入红糖即可。

温馨提示

选购生姜时，以色黄、无杂质、辛辣味浓烈者为佳。贮存于干燥处即可。

荔枝核泥鳅汤

保健功效 理气止痛。

靓汤原料

泥鳅250克，荔枝核、桂圆各30克。

靓汤调料

姜、葱、食盐各适量。

制作步骤

1 泥鳅去头尾、内脏，洗净。

2 把荔枝核、桂圆与泥鳅一起放入锅内，加适量清水同煮。

3 煮熟后，加调料调味即可。

温馨提示

荔枝核能理气止痛，祛寒散滞。用于厥阴肝经寒凝气滞所致的疝气疼痛、睾丸肿痛等症；也可用治肝郁气滞之胃脘胁肋疼痛及气滞血淤之经前腹痛、产后痛等症。

花椒绿豆汤

保健功效 和胃止呕。

靓汤原料

花椒6克，绿豆50克。

靓汤调料

细盐少许。

制作步骤

1 绿豆洗净。

2 花椒和绿豆一同放入锅中，加适量清水。

3 先大火烧开，再用文火煎煮成汤。

温馨提示

阴虚火旺者忌用；孕妇慎用。

胡椒黄鳝汤

保健功效 散寒止痛。

靓汤原料

黄鳝250克，胡椒或胡椒根50克。

靓汤调料

食盐适量。

制作步骤

1 将胡椒或胡椒根、黄鳝洗净。

2 黄鳝和胡椒入锅后加适量清水。

3 旺火烧开后，文火煮2小时，食盐调味。

温馨提示

胡椒能温暖肠胃，散寒止痛，温中理气，下气消痰。可除胃寒，消寒痰，化食积，治心腹卒痛，解鱼肉鸟兽等食物中毒。

路路通猪蹄汤

保健功效 祛湿活络，血活胸丰。

靓汤原料

路路通6克，当归9克，木通6克，王不留行6克，猪蹄500克。

靓汤调料

食油、细盐各适量。

制作步骤

1 洗干净以上药物和猪蹄，并把猪蹄斩小件。

2 药物加水煎熬，取药汁。

3 之后放入猪蹄煮汤。

温馨提示

阴虚、月经过多者及孕妇不宜服用路路通。

凤爪防己汤

保健功效 祛风止痛，消水肿。

靓汤原料

鸡爪8只，防己12克，黑豆20克，水7碗。

靓汤调料

油、盐适量。

制作步骤

1 鸡爪、黑豆分别洗净。

2 把鸡爪加水煮成清汤；再放入用热水烫过去皮的黑豆，煎煮成4碗。

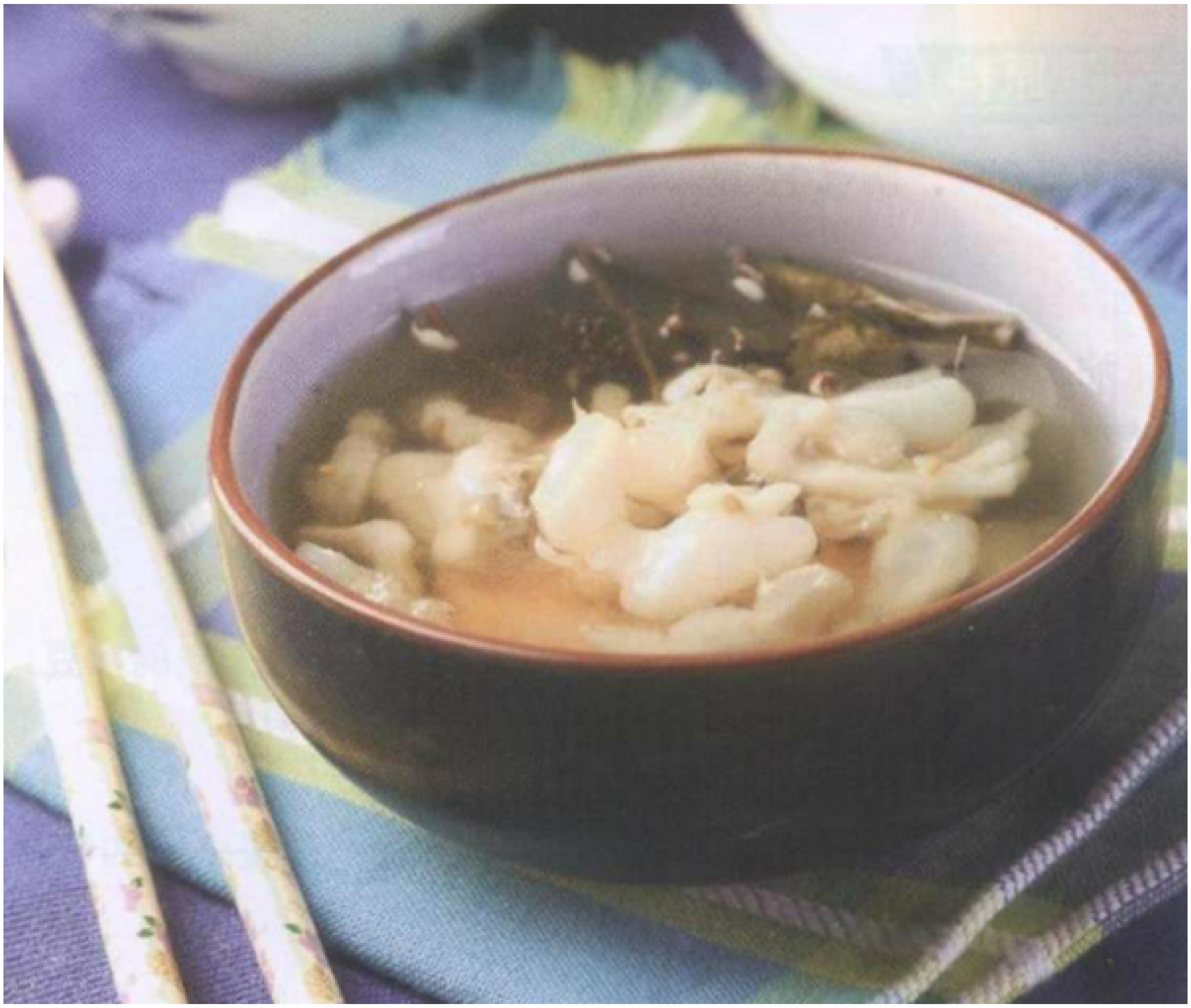
3 取出鸡爪（也可以不取），放入防己，用慢火煮约30分钟。

温馨提示

此汤适用于风湿痹痛、水肿膨胀、湿热肢气、手足挛痛、疥癣疮肿等。

威灵仙蜇皮汤

保健功效 祛风湿，健体魄。



靓汤原料

威灵仙15克，白芥子12克，茯苓24克，海蜇皮100克。

靓汤调料

胡椒6克，油、盐各适量。

制作步骤

1 海蜇皮浸水2小时，再用清水漂洗干净，切碎；白芥子、胡椒用纱布包好；威灵仙、茯苓洗净备用。

2 全部用料一齐放入锅内，加清水适量。

3 小火煮2～3小时即可。

温馨提示

威灵仙味辛、咸，性温；归膀胱经。能祛风湿，通经络，消骨鲠。适用于风湿痹痛、肢体麻木、筋脉拘挛、屈伸不利、诸骨哽咽等症。

徐长卿黄豆猪骨汤

保健功效 祛湿强筋，强身防病。

靓汤原料

徐长卿18克，猪骨头1000克，黄豆500克。

靓汤调料

姜葱、盐、酒各适量。

制作步骤

1 徐长卿放入砂煎煮汁，去渣留汁。

2 将猪骨头放入汁中煲成汤。

3 加入调料即成。

温馨提示

徐长卿芳香，入汤剂不宜久煎。

狗脊猪脊汤

保健功效 祛寒行湿，温经通络。

靓汤原料

猪脊骨500克，狗脊30克。

靓汤调料

姜、葱、细盐各适量。

制作步骤

1 猪脊骨洗净，斩件；狗脊洗净。

2 把猪脊骨、狗脊一齐放入砂煲内，加清水适量。

3 用武火煮沸后，改用文火煲2～3小时，调味供用。

温馨提示

肾虚有热、小便不利和短涩黄赤者均慎服。

艾叶生姜汤

保健功效 散寒止痛，温通血脉。

靓汤原料

艾叶15克，生姜5片。

靓汤调料

红糖20克。

制作步骤

1 生姜洗净、切片。

2 放适量水煎艾叶、生姜。

3 煎好后去渣，放入红糖调服。

温馨提示

选购艾叶时，以身干、无杂质、色青、叶嫩、叶背面灰白色、茸毛多、叶厚、质柔韧、呈卷状、香气浓郁者为佳。贮于箱或包内，置阴凉干燥处，防潮防蛀；艾叶及艾茸宜贮放在有盖容器内。

月季花汤

保健功效 行气活血。

靓汤原料

月季花5朵，黄酒10克。

靓汤调料

冰糖适量。

制作步骤

1 将月季花洗净。

2 加水150克，文火煎至100克，去渣取汁。

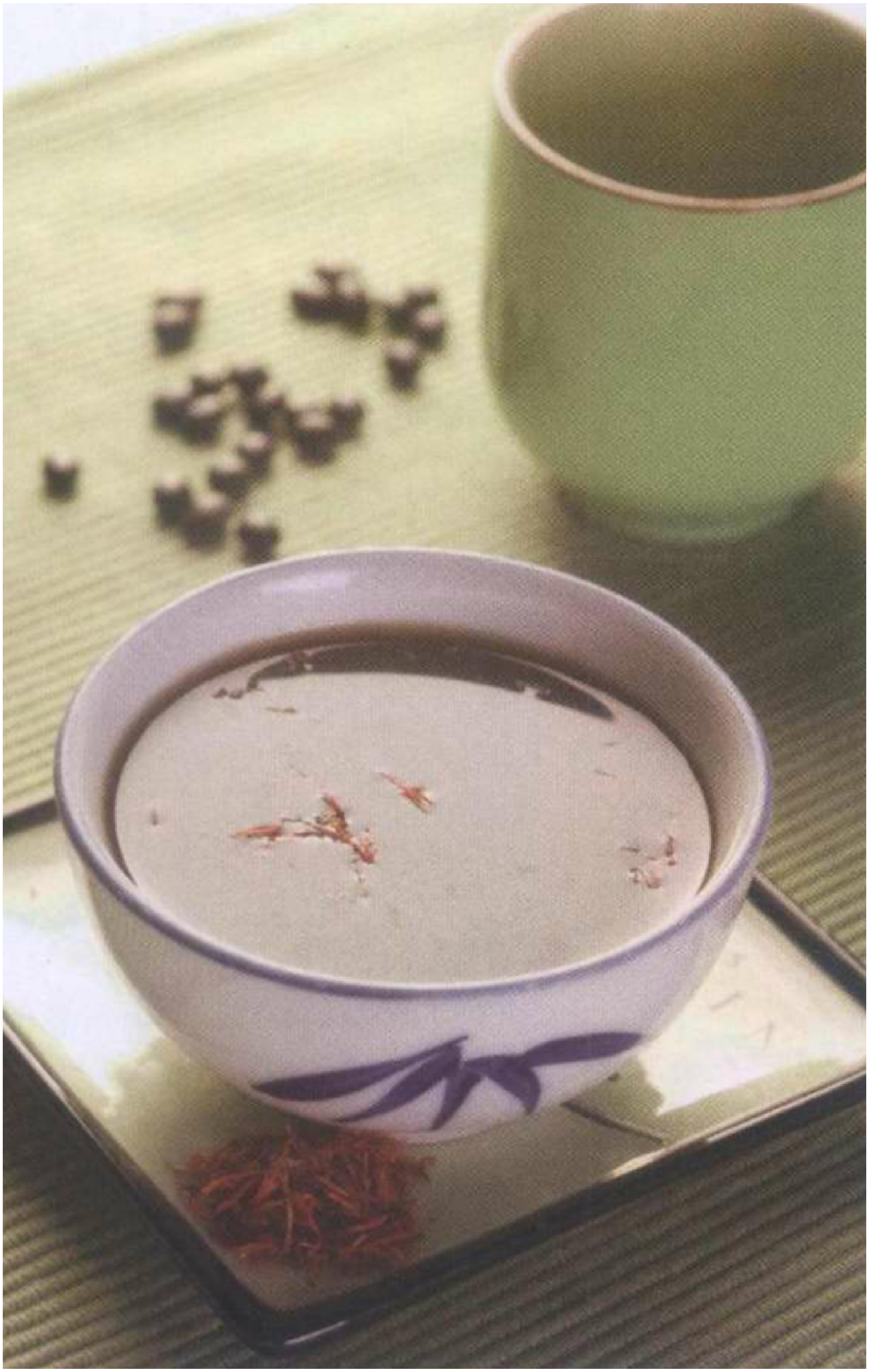
3 加冰糖及黄酒适量。

温馨提示

阴月季花含挥发油，成分与玫瑰油相似。其中以牻牛儿醇、牻牛儿酸麻油含量最多，又含没食子酸。

红花黑豆汤

保健功效 活血调经。



靓汤原料

红花6克，黑豆50克。

靓汤调料

红糖30克。

制作步骤

1 红花、黑豆分别洗净。

2 前2味先放适量水煎。

3 煎好后入红糖即成。

温馨提示

红花味辛，性温；归心、肝经。能活血通经，去淤止痛。

Part 8 延年益寿汤

味美汤鲜 有益健康

会煲汤，多喝汤，才能强身健体，延年益寿。下面介绍煲汤要注意的事项：

忌中途添加冷水。因为正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味。

忌调料过多。过多地放入葱、姜、料酒等调料，会影响汤的原汁原味。

忌过早过多地放入酱油。否则汤味变酸，颜色变暗发黑。

忌让汤汁大滚大沸。因为肉中的蛋白质分子运动激烈会使汤浑浊。

忌早放盐。因为早放盐能使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗，浓度不够，外观不美。

掌握了以上技巧，不仅味美汤鲜，有益健康，也可以在朋友和家人面前一显身手了。

藕片冬菇汤

保健功效 养心生血，补益脾胃，补虚止泻，延年益寿。

靓汤原料

生藕400克，干冬菇20克，瘦肉50克。

靓汤调料

白糖10克，猪油100克，细盐4克，味精2克，葱末、姜丝、料酒各5克，油适量。

制作步骤

1 瘦肉洗净，切成薄片，放入大碗内，用葱末、姜丝、料酒和少许细盐汁浸泡5分钟；冬菇浸泡洗净；藕洗净削皮，切成象眼片。

2 将汤锅置火上，放油烧热，先将瘦肉片煸炒片刻。

3 注入2千克水，同时加入冬菇、料酒、糖，煮5分钟，放细盐、味精起锅盛入汤碗内即成。

温馨提示

烹制时，藕片刚煮熟即可，以保其脆嫩；此汤鲜香味美，营养丰富，为夏季汤中上品。

栗子芋头鸡汤

保健功效 健脾养胃，补肾强腰，益气补血，延年益寿。

靓汤原料

栗子300克，芋头50克，土鸡腿2只。

靓汤调料

麻油数滴，细盐1/2小匙，绍酒1大匙。

制作步骤

1 新鲜栗子洗净，放入沸水中氽烫，冲凉，用手撕去外膜备用芋头去皮、切块，放入热油锅中煎至微黄。

2 鸡腿洗净，用小刀将肉划开，取出骨头及腿筋，肉厚处也用刀划开，再整只切块，放入沸水中氽烫。

3 将所有原料、调料放入锅内，加入冷水淹满，用大火烧沸，再改用慢火煮约20分钟，盛出前滴入数滴麻油，再放入1大匙绍酒，即可上桌。

温馨提示

栗子不能与牛肉同食，否则会削减栗子的营养价值，且不易消化。

八珍蛇羹

保健功效 补气血，祛风邪，通经络，延年益寿。

靓汤原料

净蛇肉75克，水发黑木耳、水发香菇、青椒各15克，熟鸡肉、笋、水发参各25克。

靓汤调料

陈皮丝、细姜丝、黄酒、酱油、细盐、味精、胡椒粉、麻油、水生粉各适量。

制作步骤

1 将黑木耳、香菇浸透后切成细丝，将青椒、熟鸡肉、笋、海参也切成丝。

2 将蛇肉洗净放入沸水中煮，加黄酒，沸后转小火煮45分钟，至蛇肉酥，取出，用手扯成细丝。

3 在煮蛇肉鲜汤中，放入8种辅料细丝和蛇肉丝，加黄酒、酱油、细盐、精、胡椒粉，烧沸后加水生粉勾芡，淋麻油，装汤碗。

温馨提示

尤其适宜体质虚弱、气血不足、营养不良之人食用。不宜食用长得特别大香菇。

豆腐猪红汤

保健功效 补血行血，延年益寿。

靓汤原料

大枣10粒，猪血250克，豆腐1块。

靓汤调料

葱花、姜片、味精、熟油、盐、胡椒粉、麻油适量。

制作步骤

1 猪血洗净，切方块；豆腐切方块；红枣去核。

2 锅内放入6碗水，加入大枣，先用大火煮开，再转小火煮约15分钟，然后再转大火，令水滚沸，即可放入猪血及豆腐，待再度煮滚时加盐调味即成。

3 撒入葱花、胡椒粉、麻油等调味料提味。

温馨提示

一般人均可食用，生病期间则忌食猪血。

豌豆苗鸡丝汤

保健功效 和中下气，强健体魄，延年益寿。

靓汤原料

鸡胸肉150克，豌豆苗100克，胡萝卜30克。

靓汤调料

盐适量，鸡精汤500克。

制作步骤

1 将鸡胸肉切成；豌豆苗洗净；胡萝卜洗净切丝。

2 将鸡精汤放入内，烧开，加入鸡丝、萝卜丝，煮约1分钟。

3 调放盐、味精，后加入豌豆苗，烧滚可。

温馨提示

豌豆要煮熟，鸡要切细。此汤一般均可食用。

牛肉菜花汤

保健功效 暖中补气，补肾壮阳，健脾补胃，滋养御寒。

靓汤原料

牛肉汤500克，菜花、土豆、熟牛肉各100克，洋葱头、胡萝卜各60克。

靓汤调料

牛油、盐、香叶各适量。

制作步骤

1 将葱头切丝，胡萝卜切条，放在锅内，加上香叶、牛油焖熟；牛肉切成薄片。

2 放入土豆条，加上牛肉汤煮沸，土豆熟后放盐调味，再加上熟菜花（把菜花择成小朵在微沸情况下煮15分钟）。

3 起汤时，放上切好的牛肉，盛上汤即可。

温馨提示

一般人均可食用，患皮肤病者不宜食牛肉。

金针菇鸡丝汤

保健功效 消食去热，滋阴壮阳，延年益寿。

靓汤原料

金针菇100克，豌豆苗15克，熟鸡丝50克。

靓汤调料

鸡清汤750克，熟鸡油25克，味精、绍酒、细盐、姜汁各适量。

制作步骤

1 将金针菇切去根部洗净；豌豆苗洗净；鸡肉切丝。

2 将汤锅置旺火上，倒入鸡清汤，下熟鸡丝、金针菇，烧沸。

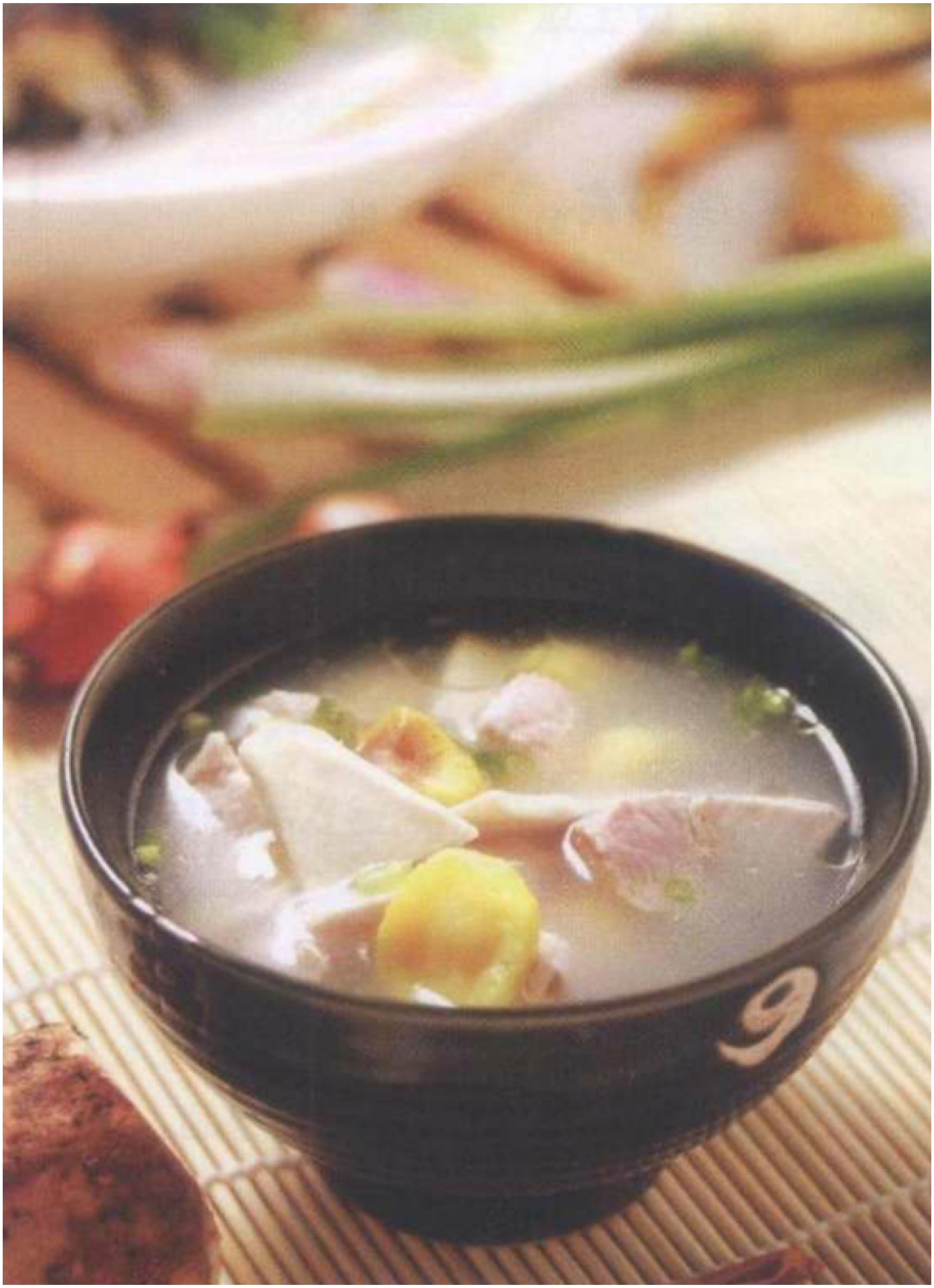
3 放绍酒、细盐、豌豆苗、姜汁，撇去浮沫，出锅，盛入大汤碗内，淋入鸡油即成。

温馨提示

金针菇能增强人体免疫力，是优良的食药兼用型的营养保健品。

健脾栗子汤

保健功效 养胃健脾，补肾强腰，延年益寿。



靓汤原料

栗子400克，瘦肉200克，淮山25克。

靓汤调料

葱花、油盐酌量。

制作步骤

1 栗子剥壳后用水浸泡去衣，瘦肉切成块状。

2 以上原料连同淮山一起放入煲内，用5碗水，煮至瘦肉软熟。

3 加盐调味，装入汤碗即可饮用。

温馨提示

适宜老年肾虚者食用。

酸辣鳝丝汤

保健功效 补气养血，健脾益肾，除淤祛湿，延年益寿。

靓汤原料

黄鳝100克，瘦肉50克，青椒、番茄各1个。

靓汤调料

鸡汤适量，葱1棵，姜1块，米醋、香菜、胡椒粉、味精、盐、黄酒各少许。

制作步骤

1 黄鳝切丝；瘦肉切丝；青椒洗净切丝；番茄洗净切薄片。

2 烧热锅，下猪油，放入鳝丝、肉丝，煸炒至松散。随即放黄酒，加鸡汤其他鲜汤，下葱姜，加盖，烧沸，用中火煮15分钟。

3 加细盐、味精、胡椒粉，将米醋倒入碗中，撒上切段的香菜。

温馨提示

鳝鱼中所含“黄鳝鱼素”能降低血糖和调节血糖，对防治糖尿病有良好的效。

莴笋豆浆汤

保健功效 豆浆中富含植物蛋白，脂肪含量不高，老年人食用尤佳。

靓汤原料

鲜莴笋200克，鲜豆浆500克。

靓汤调料

细盐、味精、食用油、姜、葱各适量。

制作步骤

1 将鲜莴笋洗净去皮，切成6厘米长、0.5厘米宽的条；姜切片，葱切段，待用。

2 坐锅点火倒油，油温六成热时，放姜、葱炝锅出香味。

3 再放入莴笋条、细盐煸炒至断生，拣去姜、葱，冲入豆浆，烧开后加味精调味即可。

温馨提示

莴笋怕咸，盐要少放才好吃。

椰盅鸡球汤

保健功效 可治顽癣，暖肠胃，消积滞，乌发，延年益寿。

靓汤原料

椰子1个，鸡脯肉200克，莲子50克，白果仁10克，藕粉25克。

靓汤调料

鲜牛奶、细盐、姜片、绍酒、鸡汤各适量。

制作步骤

1 将鸡脯肉去筋络，洗净剁成茸，加入藕粉、细盐搅匀，挤成小丸子。

2 莲子、白果仁洗净，下油锅炒至半熟；鸡汤加细盐、姜片、绍酒煮一下用。

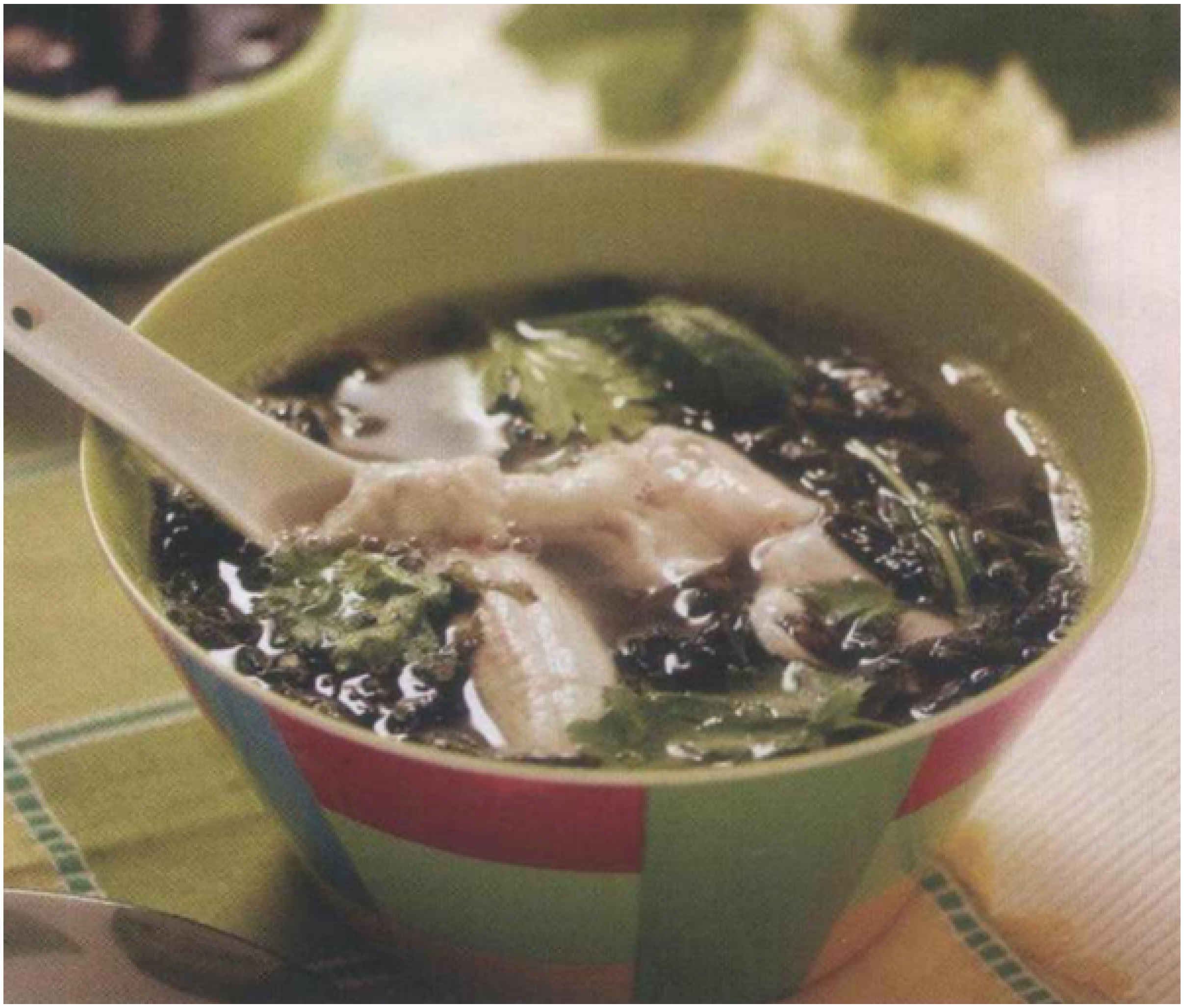
3 将椰子顶部剖开，挖去瓤，将鸡球、莲子、白果仁、鸡汤、牛奶放入，盖上顶盖，放入锅中，在火上隔水炖至鸡球熟透即可。

温馨提示

用新鲜的椰子味道要比罐装的好。

紫菜骨髓汤

保健功效 补骨髓，益虚劳，滋肾润肺，延年益寿。



靓汤原料

牛骨髓150克，紫菜10克，香菜5克，葱花、姜丝各少许。

靓汤调料

熟猪油适量，清汤750毫升，盐2克，胡椒粉3克，味精2克，酱油、米醋、麻油各少许。

制作步骤

1 牛骨髓用清水洗净，去皮衣改刀切成小条备用；香菜洗净，切成小段紫菜洗净，泡软备用。

2 锅置火上，放入清水烧沸，倒入牛骨髓煮2分钟，取出沥净水分。

3 净锅复置火上，放熟猪油烧热，用葱花、姜丝炝锅，加入清汤烧沸，放入盐、酱油、米醋、胡椒粉和味精调好口味，加入牛骨髓和紫菜稍煮，淋上麻油，放入香菜段，出锅即可。

温馨提示

海带与紫菜搭配食用，有去脂减肥的功效。体胖的女性，为达到健美的身材，则可以常饮食此汤，效果定会显著。

菠菜肉末汤

保健功效 润便通肠，养血止血，延年益寿。

靓汤原料

菠菜200克，肥肉25克，猪油、大葱、生姜各适量。

靓汤调料

酱油、食盐、醋、味精、湿淀粉、高汤、麻油各适量。

制作步骤

1 菠莱切1厘米长段，肥肉切4.5毫米见方的小丁。

2 炒锅内放猪油烧热，然后投入白肉煸炒几下，接着用葱、姜锅，再放酱油烹一下。

3 加入高汤、味精、食盐、菠菜，待锅开后，用湿淀粉勾芡，醋、麻油即成。

温馨提示

菠菜有养血止血、利肠通便、解毒之功效，对老人体虚、便秘病症有一定疗效。

白菜母鸡汤

保健功效 散风除寒，健体强身。

靓汤原料

老母鸡半只（约350克），白菜心250克。

靓汤调料

料酒、葱节、姜片、食盐、味精各适量。

制作步骤

1 鸡肉、白菜心分别洗净；白菜心从根部剖成8片。

2 鸡肉切块放锅内，加料酒、姜、葱、清水各适量，用小火煮至约30分钟。

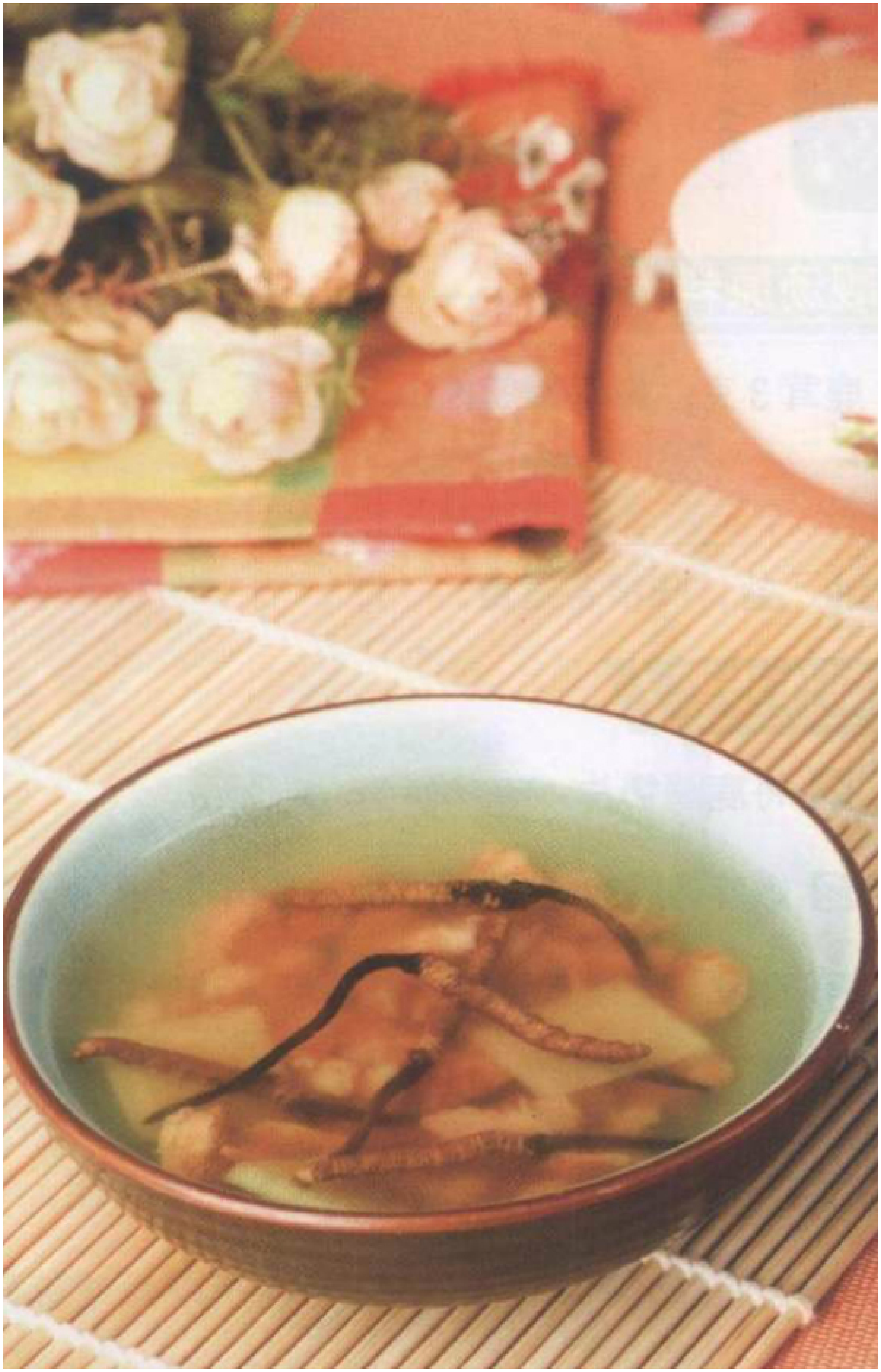
3 投入白菜心同煮，约5分钟，加食盐、味精调味即成。

温馨提示

老母鸡炖汤的最大好处是味道浓厚、鲜美，老母鸡汤之所以受到很多人的推崇，主要是因为从中医上来说，母鸡的鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用。

虫草虾仁汤

保健功效 此汤补肾壮阳，填精益髓。



靓汤原料

冬虫夏草10克，虾仁30克。

靓汤调料

姜、食盐、味精各适量。

制作步骤

1 将冬虫夏草和虾略洗，放入砂锅中。

2 加适量清水及生、食盐。

3 先用武火煮沸，用文火煎煮30分钟，入味精即可。

温馨提示

冬虫夏草能预防感，防癌抗癌，增进免力。

鹿茸鸡汤

保健功效 温补肾阳，延年益寿。

靓汤原料

鹿茸3克，嫩鸡翅膀肉100克。

靓汤调料

油、盐、味精各适量。

制作步骤

1 将鹿茸切片。

2 嫩鸡翅膀肉洗净，用4碗水文火煮，煮沸去除泡沫，煮至2碗水便成清汤。

3 鹿茸用1碗水煮成半碗，倒入鸡汤再煮片刻，加适量油盐调味即可。

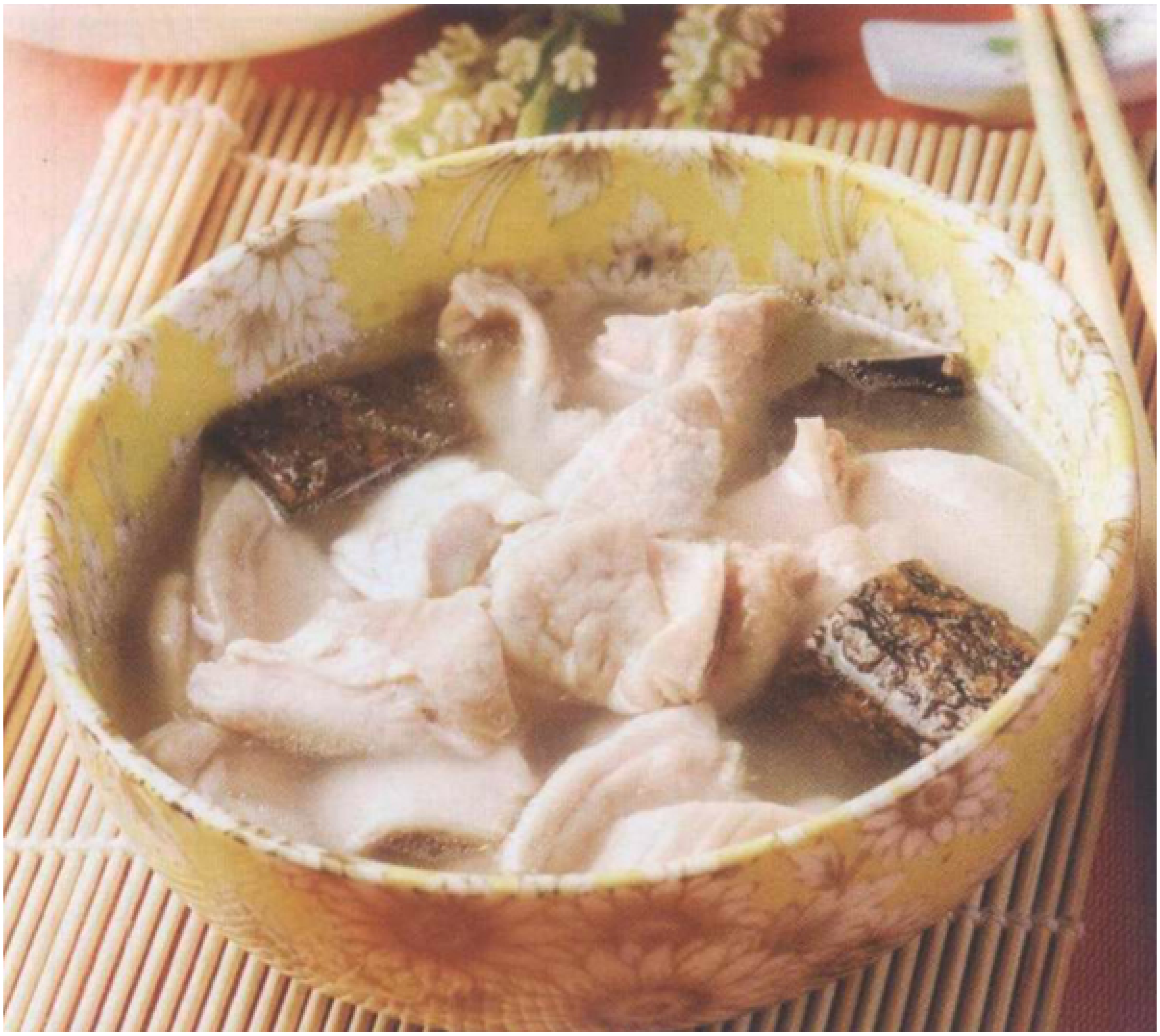
温馨提示

饮汤，吃鹿茸。每天或隔天1料，常食用。

选购鹿茸时，以饱满、体轻、毛色灰黑或灰黄、下部无棱线者为佳。贮存时置阴凉干燥处，密闭，防蛀。

杜仲猪肚汤

保健功效 益肾壮阳，延年益寿。



靓汤原料

杜仲50克，猪肚250克。

靓汤调料

细盐、味精各适量。

制作步骤

1 杜仲洗净，切片；猪肚洗净，切成小块。

2 加适量水煲汤。

3 猪肚烂后放入盐、味精调味食用。

温馨提示

阴虚火旺如口干舌燥、身体烦热、夜间盗汗者慎用。

金樱子大枣鲫鱼汤

保健功效 补肾补虚，健脾和胃。

靓汤原料

金樱子30克，大枣6个，鲫鱼1条。

靓汤调料

食油、细盐各适量。

制作步骤

1 鲫鱼去鳞，剖开去内脏洗净。

2 把鲫鱼油煎片刻；金樱子、大枣洗净，加水适量。

3 所有原料同煲1小时左右，调味即可。

温馨提示

金樱子含柠檬酸、苹果酸、枸橼酸、鞣质、糖类、树脂、维生素C、皂苷。

太子参百合银耳汤

保健功效 滋肺养胃，补阴益气，强健体魄。

靓汤原料

百合15克，太子参15克，银耳12克。

靓汤调料

冰糖少许。

制作步骤

1 将百合、银耳泡发后放入锅中。

2 加入太子参和适量清水。

3 先用武火煮沸，再用文火煎熬50～60分钟，以银耳熟烂为度。

温馨提示

选购百合时，以质坚瓣均匀、肉厚、色泽黄白者为佳。贮存时放通风干燥，防潮防蛀。